كيف أبدأ
الريجيم والتغذية المُثالية ؟

إعداد
غادة سعيد

الكتاب: كيف أبدأ الريجيم والتغذية المُثالية؟
الكاتبة: غادة سعيد
الطبعة: ٢٠٢١

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)
٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة
جمهورية مصر العربية
هاتف: ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس: ٣٥٨٧٨٣٧٣
http://www. bookapa.com **E-mail:** info@bookapa.com

دار الكتب المصرية
فهرسة أثناء النشر
سعيد، غادة
كيف أبدأ الريجيم والتغذية المُثالية ؟/ غادة سعيد
– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.
١٠٨ ص، ١٨*٢١ سم.
الترقيم الدولي: ٩ – ٠٦٥ – ٩٩١ – ٩٧٧ – ٩٧٨
أ – العنوان رقم الإيداع: ٢٢٢٧٨ / ٢٠٢٠

كيف أبدأ
الريجيم والتغذية المُثالية ؟

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»

تمهيد

أثبتت العديد من الدراسات العلمية المُتخصصة مدى أهمية الطعام الجيد في إكساب الجسم الصحة والرشاقة، كما أكدت هذه الدراسات على التغذية الصحية بكافة أشكالها ومُكوناتها.

والحقيقة أن الحمية (الريجيم) كنظام في الأكل أمر إيجابي، فهو في معناه البسيط ينطوي على نظام صحي وليس بالضرورة أن يعتني بتحولك إلى إنسان زاهد في أمور الحياة، ومن جهة أخرى فإن نظام الأكل كوسيلة يجب ألا يُشكل قلقاً لك، بل يجب أن يكون عملية تقبل لكيفية الأكل بطريقة صحيحة مع الاهتمام بتحويل الأكل الصحي لجُزء بسيط واعتيادي في الحياة.

ومن المُهم لكُل شخص إذا كان يتبع نظام ريجيم أم لا، معرفته بالمحتوى الغذائي للأطعمة، فأنت بحاجة لتثقيف نفسك بالنسبة للأطعمة التي تتناولها، وبما تحتاجه أيضاً لتغذية جيدة للجسم مع كيفية تجنب أي زيادة ضرورية وغير صحية في الوزن.

وإذا كُنت عزيزى القارئ تخاف من حرمان نفسك من بعض المأكولات المُحببة بإتباع نظام الريجيم والتقيد به فإن إحدى القواعد الأساسية للحصول علي الرشاقة هو التوازن والاعتدال

لأنهما أساس الريجيم الناجح، حرمان النفس الكامل أو إنكار حاجة النفس الغذائية أمر مرهق على المدى الطويل، لذا عليك معرفة أنه يمكنك تناول طبقك المُفضل بين مدة وأخرى. وتذكر دائماً أن هدفك هو التأسيس لحياة ذات عادات أكل صحيحة مُرتكزة على ريجيم نافع ومعقول تتبعه خطة للأكل تبقى على مدى العُمر.

والحقيقة أنه إذا رغبت في تخفيف الوزن بشكل فعال ومضمون فعليك التقليل من تناول السُكريات والحلويات والأطعمة النشوية كالخُبز والحبوب والبطاطس والمربى (هذه كلها من المواد الكربوهيدراتية) والشيكولاته والمواد المُعلبة والمكرونة (التي تحتوي علي نسبة عالية من الكربوهيدرات) ويجب تناولها باعتدال إلا أنها تُشكل جزءً من ريجيمك الأساسي على ألا تحذفها كلياً وبصورة فجائية إلا بمشورة الطبيب.

والبعض يرى أن تناول كوباً من الماء قبل الطعام مُفيد لكبح الشهية، وهذا صحيح، فأنت إذاً شربت كوباً من الماء قبل تناول الطعام ستجد أن معدتك قد سكنت ولن ترغب بالإفراط في الطعام، كما أنك تحصل في الوقت نفسه على السائل الذي يحتاجه جسمك، ولكن من الأفضل تناول كوب الماء قبل الوجبة من ٢٠:١٥ دقيقة.

ويُعتبر حُب النشويات أمر يُقلق الكثيرين ممن يرغبون في

الوصول للرشاقة المُناسبة حيث يعتقدون أن للمواد النشوية علاقة وثيقة بالسمنة، ورغم صحة هذا الاعتقاد فنحن نقول إذا لم تستطيع إنقاص كمية الخُبز التي تتناولها فعليك أن تعتاد علي الخُبز المصنوع من النُخالة (الردة) لوجبة أو اثنتين معاً، كما عليك أن تتأكد من نُقصان كمية النشا في هذا الخُبز.

كما عليك أن تتذكر أن الطعام المُتوازن المُغذي مُهم جداً مثل اللحم والسمك واللبن والبيض والسلطة والخُضراوات والفواكه .. فهذه كُلها مواد ضرورية لصحتك، فهي تُحافظ علي نضارة بشرتك، ولمعان شعرك وعينيك، وإذا اعتمدت كُل وجبة علي بعض من هذه الأطعمة كجُزء رئيسي فيها فسيكون من السهل عليك التخفيف من السُكريات والنشويات.

وقد يتساءل البعض عن معنى زيادة مُعدل الوزن العضلي إلي الوزن الدُهني أثناء برنامج الرجيم.. وفى الحقيقة أنه حينما يتبع شخصاً ما برنامجاً مُحدداً يُؤدي ذلك إلي إفساده للأنسجة العضلية الموجودة بالجسم، وبما أن العضلات هي الأنشط بالنسبة لعملية حرق السُعرات الحرارية بين أنسجة الجسم، لذا فبمقدار ما يخسر الجسم من وزن هذه العضلات بمقدار ما يقل حرقه اليومي المُنتظم للسُعرات الحراريات .. ومن أجل عكس هذه العملية، ولزيادة عدد السُعرات الحرارية التي يجب حرقها يومياً لابد من زيادة مُعدل الوزن

العضلي إلى الوزن الدهني .. أما كيف يُمكن ذلك .. فالجواب هو عن طريق تأدية أنواع الرياضة المُقوية مثل رفع الأثقال الخفيفة أو الرياضات الأخرى المُحسنة للقوام، والمُقوية للجسم، وذلك إلي جانب المُثابرة علي برامج الرياضة كالايروبيكس.

وسوف نتعرف في هذا الكتاب على بعض أنواع الحمية وخصائصها، وطُرق تناولها، وسنجد أن بعضها مألوف لك بينما هُناك أنواع أخرى لم يرد اسمها على مسامعك من قبل.

غادة سعيد

الفصل الأول

كيف يمكن التخلص من السمنة؟

ما هي السمنة؟ وما هي مسبباتها؟

السمنة هي تراكم غير طبيعي للدهون في مخزون الأنسجة الدهنية في كُل أجزاء الجسم، وهذا المخزون يزيد بزيادة العُمر في البالغين، ويميل للنقصان مرة ثانية بعد العقد السادس من العُمر (أي فوق الستين من العمر)، وتُعتبر السمنة مشكلة صحية تفوق كُل المشاكل الغذائية الأخرى حيث إنها تُزيد من نسبة الوفيات كما إنها ترتبط بمشاكل عاطفية، ونفسية، وهذا يعني أنها تؤثر على سلامة الفرد، والعائلة، والمجتمع.

وأسباب السمنة تكمن فيما يلي: –

١ – عدم وجود ثقافة غذائية لدى الفرد العادي كما أنها تحدث نتيجة تناول الأغذية والمشروبات بشكل عشوائي، وغير مُنظم، وعدم مُمارسة الرياضة باستمرار، حيث أن مُعظم الناس يعتقدون أن المواد السُكرية، والنشويات هي المسئولة عن زيادة الوزن، ولكن في حقيقة الأمر هُناك عامل مُهم جداً هو المسئول بالدرجة الأولى عن السمنة وعن مُعظم أمراض الجسم ألا وهو زيادة

نسبة الدهون في الأطعمة، والتي ينتج عنها زيادتها في الدم والتي تؤثر على صحة الفرد العامة، فأصبح تناول الطعام نوع من أنواع المُتعة، وليس لإسكات الجوع كما كان في السابق، فقد قال الرسول صلي الله عليه وسلم: –ما ملأ ابن آدم وعاء شر من بطنه، حسب ابن آدم بعض لقيمات يُقمن صُلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه، وثُلث لشرابه، وثُلث لنفسه. (رواه مُسلم)

٢ – العادات والتقاليد في مُجتمعاتنا لها دور كبير في السمنة، حيث يقضي الموظفون معظم أوقات عملهم وهم جلوس في مكاتبهم، وعندما يعودون إلى منازلهم يتناولون الغداء ثم ينام الكثير منهم مُباشرة، ثُم يستيقضون ليقضوا ساعات طويلة أمام التلفزيون، مع تناول الوجبات الخفيفة للتسلية كالمكسرات، والحلويات، وغيرها، وأما تنقلاتهم فتكون بواسطة السيارات بحكم بُعد المسافات، وحرارة الجو.

٣ – كذلك بالنسبة للنساء فالمرأة أكثر قابلية للسمنة من الرجل بسبب الحمل والولادة، وكذلك تقل حركتهن في المنزل لوجود الخادمات مثلاً الذين يقومون بأعمال البيت، أو وجود البنت الكبري التي تساعد الأم في كل شيء، حتي تقوم هي بكل شيء، ولا تقوم الأم بشيء، بل تستسلم للسمنة، ويؤجلن موضوع الرشاقة حتى يقترب موعد مُناسبة سعيدة كحفل زفاف مثلاً أو غيره، فتسعى وقتها جاهدة لتخفيف وزنها حتى تستطيع ارتداء الملابس المُناسبة لتبدو

رشيقة أمام الناس فتُسارع لتطبيق أنظمة رجيم قاسية، ومُضرة بالجسم في سبيل الوصول للهدف بسرعة، وما أن تنتهي هذه المُناسبة حتى تُسارع (السيدة أو الشخص) للعودة إلى نظامها القديم فيبدأ وزنها بالزيادة من جديد.

٤ – وللعوامل الوراثية دور هام في حدوث السمنة، فقد يولد الطفل وعنده قابلية للسمنة وبخاصة إذا كان والديه بدينين، فقد بينت الدراسات أن الوراثة تلعب دوراً هاماً بنسبة تصل إلي ٧٠ %، والبيئة ٣٠ % كعامل يؤدي إلى السمنة.

٥ – والغدد الصماء تلعب دوراً هاماً في أنشطة الجسم المُختلفة، وقد تؤدي إلى السمنة بسب الإفراط في إفرازاتها.

٦ – زيادة الهرمونات تُزيد من كمية الدهون في الجسم وبخاصة في الرأس، والعُنق، والصدر، والبطن، وكذلك أثناء الحمل، وكذلك نقص هرمون الثيروكسين، وهرمون الأنسولين تُحدث زيادة في الوزن.

٧ – العوامل النفسية تلعب دوراً هاماً في حدوث السمنة فالمرضى بالقلق، أو الكآبة والإحباط يلجئون للأكل لأنهم يجدون فيه بعض التنفيس عن أنفسهم.

٨ – الشهية في منطقة المهاد في الدماغ، هي مركز للشهية

واختلال عمل هذا المُركز ينتج عنه زيادة في الوزن.

نصائح الأطباء لضبط الوزن

عملية الحفاظ على الوزن بعد إنقاصه لا تقل أهمية عن عملية إنقاص الوزن الزائد، فقد تكون المُهمة أصعب على الراغبين في الحفاظ على الرشاقة واللياقة البدنية بصورة دائمة، ولذلك يُقدم الدكتور يُسرى جُمعة الجزار مجموعة نصائح تُساعد في الحفاظ على الوزن الذي وصلنا إليه بعد وقت طويل من مُمارسة الريجيم الغذائي.

١ – عند تناولك العصائر تجنب إضافة السُكر، وإذا كانت المشروبات تحتاج للتحلية فيُمكن استعمال السُكر الدايت.

٢ – يجب أن يكون الخُضار مُعداً بطريقة النى في نى بدون القلي والتسبيك مع استخدام الزيوت النباتية غير المُشبعة.

٣ – راقب وزنك دائماً ولكن لا تجعله يُقلقك، وكذلك يجب عليك وزن جسمك مرة كُل أسبوع بالميزان نفسه وبالملابس نفسها وفى الوقت نفسه من اليوم.

٤ – احتفظ دائماً في منزلك بمواد لتحضير الطعام المُتوازن مثل الفاكهة، الخُضار، ومُشتقات الحليب الخالي من الدسم، وزيت الزيتون، والسمك، وذلك حتى لا تلجأ إلى الطعام الدسم.

٥ – احذر الدهون، وبخاصة اللحوم الدهنية كلحم الضأن، وذلك لأنه أكثر اللحوم ارتفاعاً في السُعرات الحرارية، وكذلك عليك تقليص كمية اللحوم المُتناولة على حساب الأسماك فهي أفيد لغناها بالفسفور، كما أنها قليلة السُعرات الحرارية.

٦ – عليك بالإكثار من الألياف فإنها تُسهل التخلص من رواسب الجسم، وهي مُتوفرة في الخضراوات الجافة والطازجة.

٧ – يجب عدم تناول اللحوم مرة واحدة في اليوم، وعدم تناول أكثر من نوع من أنواع الأطعمة المُكثفة في الوجبة الواحدة، والأطعمة المُكثفة هي جميع أنواع الأغذية ما عدا الفواكه والخضراوات الطازجة.

٨ – يجب عدم خلط الأغذية المُختلفة معاً، بمعنى عدم خلط طعام نشوى بآخر بروتيني، وعدم دمج نوعين من البروتين مُختلفي الطابع كاللحم والبيض، ومُنتجات الألبان، بل يجب تناول كُل نُوع على حدة.

٩ – إذا أردت تناول أي نوع من الحلويات أو الفواكه من الأفضل أن يكون بعد الوجبة الرئيسية بثلاث ساعات على الأقل حتى يتم الهضم الجيد لما تتناوله من طعام قبل تناول الحلويات.

١٠ – عليك بتقسيم وجبات اليوم الواحد إلى أربع وجبات،

ويُفضل أن يتم تقسيم وجبة الغداء إلى وجبتين وعدم تناول الطعام بشراهة مرة واحدة، فقد أثبتت الأبحاث أن تعدد الوجبات من شأنه المُساعدة على ضبط الوزن، لأن الجسم ينفق بعد كل وجبة غذائية عدداً من الوحدات الحرارية اللازمة لهضم كُل وجبة تبلغ في المُتوسط حوالي ١٠ % تقريباً من جُملة الوحدات الحرارية المُستهلكة، كما أن تناول الطعام بلا شراهة يسبب تعدد الوجبات الغذائية، ويجعل الجسم يستهلك الوحدات الحرارية مباشرة دون اختزانها، حيث ثبت أن اكتفاء الإنسان بوجبة غذائية واحدة يجعل الجسم يعتاد على اقتصاد حوالي من ٧٠ إلى ١٠٠ سُعر حراري يومياً، ويختزن حوالي ١٥ جراماً من الأنسجة الدُهنية أي تُسبب زيادة شهرية في الوزن حوالي نصف كيلوجرام.

الهرم الغذائي

يحتوى الهرم الغذائي على المجموعات الغذائية الخمس الرئيسية التي يجب على كُل شخص الالتزام والعمل بها، وهذا الهرم هو بمثابة المُرشد الذي يدلنا على الكميات الصحية التي يجب تناولها من الأغذية، كما ونجد أن هذه المجموعات الغذائية الخمس تمد الجسم بالمواد الغذائية اللازمة لبناء ونمو جسمه، ولا تحل أي مجموعة منها محل الأخرى لأن لكُل واحدة منها فائدة مُختلفة، وتتكون المجموعات الخمس مما يلي: –

١ – مجموعة اللحوم، الطيور، الأسماك.

٢ – مجموعة الألبان، الزبادي، الجُبن.

٣ – مجموعة الخضراوات.

٤ – مجموعة الفاكهة.

٥ – مجموعة الخُبز، الحبوب، الأرز، المكرونة.

وتحتل الدهون، والزيوت، والحلوى قمة الهرم، وينصح خُبراء التغذية باستخدام أطعمة هذه المجموعة بحذر شديد، وعلى نحوٍ مُقتصد، كما وتتمثل في الأطعمة التالية: التوابل، الزيوت، الكريمة، الزُبد، السمن النباتي، السُكريات، المياه الغازية، وهى تمد الجسم بسُعرات حرارية أكثر من إمدادها بالمواد الغذائية، كما وتُعتبر مجموعة اللحوم والألبان مصدر البروتينات والكالسيوم والحديد والزنك.

وبالنسبة للمجموعة النباتية والتي تشمل الخضراوات والفاكهة فهي تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف، كما وتشمل قاعدة الهرم مجموعة الخُبز والحبوب والأرز والمكرونة، وتمد الجسم بما يحتاجه من بروتينات وكربوهيدرات.

كيف يُمكنك تحديد مقدار ما تحتاجه من كُل مجموعة غذائية؟

إجابة هذا السؤال ستجدها في الهرم الغذائي، فهو يُحدد لك النسبة المثالية التي يجب تناولها من كُل مجموعة، وتُستخدم هذه النسب كمُرشد قياسي عام لباقي أنواع الأطعمة لأنه يتناول الأطعمة الأكثر شيوعاً في الاستخدام والتي نقيس عليها باقي الأنواع، وإذا ضاعفت المقدار الذي تتناوله من هذه الأطعمة فيكون ذلك بمثابة تعدى للمقدار المُحدد لك والذي سينتج عنه الزيادة في الوزن، وارتفاع نسبة الكولسترول بالدم والسِمنة وغيرها من الأمراض الأخرى.

وقد يسأل البعض عما إذا كان الالتزام بهذه النسب هي الطريقة المُثلي لفقد الوزن ستكون الإجابة بالطبع: بلى، إلي جانب اختيار الأطعمة التي بها نسبة دهون أقل، مع تقليل المواد النشوية والسُكرية، والشيء الأهم من ذلك كُله هو مُمارسة أي نشاط رياضي، أما بالنسبة لزيادة الوزن فهي تتطلب مُضاعفة النسب المُحددة في الهرم الغذائي وإذا كان النُقصان يرجع إلى عدم تناول المواد الغذائية بشكل مُتكامل وعلى نحو مُتزايد، وعليك حينئذ باستشارة الطبيب، وهُناك نصائح بسيطة والتي من السهل على أي شخص إتباعها لكي يتمتع بصحة أفضل ويُقلل من مخاطر التعرض لأية أمراض مع الالتزام بنسب الأطعمة في الهرم الغذائي، وأكل أصناف متنوعة من الأطعمة للحصول على الطاقة والبروتينات

والفيتامينات والمعادن والألياف، والاعتدال في تناول المواد السُكرية لأن ضررها أقل من نفعها فهي تمد الجسم بسعرات حرارية عالية، كما تساعد على تسوس الأسنان، وبعد فترة الإصابة بأمراض أخري مثل الإصابة بمرض السُكر، كما يجب الاعتدال في تناول الأملاح والصوديوم لتجنب التعرض للضغط العالي، كما يجب الموازنة بين تناول الطعام وبين ممارسة النشاط الرياضي، والإكثار من تناول الماء ٦: ٨ أكواب في اليوم الواحد، وذلك لتجنب الإصابة بالجفاف والإمساك.

كما يجب عليك أن تستمتع بكُل ما تأكله من أطعمة، ويجب أن تتذوق الجديد منها، لكن بشرط عدم الإفراط فيما تتناوله، كما وعليك بالتنويع فيما تُمارسه من نشا ط، وفيما تتناوله من أطعمة لأنهما أقصر الطُرق لحياة صحية سليمة.

عدم تناول الكحوليات لأنها تُؤذى الجسم، وتُسبب العديد من المشاكل الصحية والحوادث، بل تناولها يُؤدى إلى إدمانها.

اختيارك الأنسب والمثالي للطعام هو الطعام قليل الدهون والكولسترول، وذلك لتخفيف الإصابة بالأزمات القلبية والسرطانات، كما إن هذا النوع من الطعام القليل السُعرات الحرارية يُساعد على الاحتفاظ بالوزن المناسب، والذي يُوجد أمامنا الآن هو الهرم الغذائي مُشتملا على النسب الصحية للمجموعات الغذائية الخمس، ورُبما

يتساءل كُل واحد منا عن مُعدل ما يتناوله من هذه النسب، وتكمن الإجابة في مقدار ما يحتاجه جسمك من سُعرات حرارية، ووفقاً لعوامل العُمر، والسن، والنوع، والوزن، وما تمارسه من نشاط رياضي، فينبغي على كُل شخص بعد تحديده للعوامل السابقة تناول أقل النسب في الأرقام التالية، وتصنف السعرات الحرارية إلى ثلاث نسب على النحو التالي: -

١- ١٦٠٠، ويحتاج هذه النسبة كبار السن، والمرأة التي لا تبذل مجهوداً كبيراً.

٢ -٢٢٠٠، ويحتاج إليها غالبية الأطفال، والبنات في سن المُراهقة، والمرأة النشطة، وكثيراً من الرجال الذين لا يبذلون مجهوداً كبيراً، كما وتحتاج المرأة الحامل أو التي ترضع رضاعة طبيعية إلى نسب أكثر من ذلك.

٣ - ٢٨٠٠، يحتاجها الصبية في مرحلة المُراهقة، والرجل النشط، وبعضاً من النساء اللاتي تُمارسن نشاطاً كبيراً، ويُوضح الجدول التالي المقدار المثالي الذي يحتاجه الإنسان عند تناوله أية أنواع من الأطعمة في المجموعات الغذائية الخمس مُقارنة بنسب مجموعات السُعرات الحرارية الثلاث: -

نسب السُعرات الحرارية.	النسبة المُنخفضة	النسبة المُتوسطة	النسبة المُرتفعة
المجموعة الغذائية.	١٦٠٠	٢,٢٠٠	٢,٨٠٠
مجموعة الحبوب.	٦	٩	١١
مجموعة الخضراوات.	٣	٤	٥
مجموعة الفاكهة.	٢	٣	٤
مجموعة الألبان.	٣,٢	٣,٢	٣,٢
مجموعة اللحوم.	٥	٦	٧
إجمالي الدهون (بالجرام).	٥٣	٧٣	٩٣

وإذا كُنت تندرج تحت أي مجموعة من هذه المجموعات، أي إذا كان هُناك رجل أو امرأة نشطة ولكن بدرجة أقل من غيرها فتكون تابعة لمجموعة ٢,٢٠٠ ، وحينئذ عليها أن تأخذ أقل نسب هذه المجموعة، وليكن بالنسبة لمجموعة الحبوب ٨ بدلاً من ٩ مقادير، وذلك لقلة المجهود الذي يبذله الرجل أو المرأة عن غيرها، وبالتالي حتى لا يزيد وزنها، وأهمية كُل مجموعة غذائية مع النصائح التي يجب إتباعها مع كُل مجموعة، والمقدار المثالي منها: –

أولاً: مجموعة الأرز، والحبوب، والمكرونة: -

تُعتبر مصدراً هاماً لإمداد الجسم بالطاقة والفيتامينات والألياف والمعادن، والنصائح التي يجب إتباعها عند تناول أطعمة هذه المجموعة ما يلي: –

١ – إذا أردت الحصول على أكبر قدر مُمكن من الألياف فعليك باختيار الأطعمة التي تحتوى على الحبوب الخالصة بقدر الإمكان، ومنها: خبز القمح الخالص.

٢ – اختر الأطعمة التي تُوجد بها نسبة دهون وسُكريات قليلة، ومنها المكرونة والأرز والخُبز.

٣ – تُعتبر الأكلات المخبوزة والمصنوعة من الدقيق مثل الكيك والبسكويت والكرواسون جُزءاً من أطعمة هذه المجموعة، وبها نسب عالية من الدهون والسُكريات، لذا فيجب الحذر عند إضافة المواد الدُهنية والسُكرية لهذه الأطعمة، لذا يُضاف نصف المقدار المُقرر استخدامه من الزُبد أو السمن النباتي عند إعداد أطعمة هذه المجموعة، ومنها المكرونة.

وهُناك اعتقاد خاطئ بأن أطعمة هذه المجموعة تُسبب الزيادة في الوزن، ولكن الذي يُسبب الزيادة في الوزن هو ما يتم إضافته لهذه الأطعمة من زُبد وسمن نباتي وسُكر ودهون، وبخاصة المُستخدمة مع الدقيق في عمل المخبوزات.

المقدار المحدد تناوله: –

ينصح الهرم الغذائي بتناول من ٦ – ١١ مقدارا من هذه المجموعة في اليوم الواحد، وتُحدد حسب كمية السُعرات الحرارية التي يحتاجها جسم الإنسان، وتُترجم هذه المقادير على النحو التالي، أي المقدار الواحد منها ويُقاس عليها باقي أنواع أطعمة هذه المجموعة الغذائية: –

١ – رُبع رغيف خُبز (٣١ جرام من الحبوب الجاهزة) المحفوظة.

٢ – نصف كُوب من الحبوب المطهية، أو الأرز، أو المكرونة.

ثانياً: مجموعة الخضراوات: -

تمد الجسم بالفيتامينات مثل فيتامين أ ، ج ، والفولات، كما تمده بالمعادن مثل الحديد والماغنسيوم، وهى مجموعة قليلة في دهونها، ومصدر هام للألياف، وتُوجد أنواع مُتعددة من الخضراوات كما يلي: –

١ – خضراوات نشوية مثل البطاطس، والذُرة، والبسلة.

٢ – بقوليات ومنها الفاصوليا، والحُمص.

٣ – خضراوات ورقية مثل السبانخ، والبروكلى (نوع من أنواع القرنبيط).

٤ – خضراوات ذات لون أصفر داكن مثل الجزر، والبطاطا.

٥ – وأنواع أخرى من الخضراوات مثل الخس، والطماطم، والبصل، والفاصوليا الخضراء.

نصائح يجب اتباعها عند تناول أطعمة هذه المجموعة: –

١ – الإكثار من تناول الخضراوات الورقية الخضراء، والبقوليات أكثر من مرة في الأسبوع الواحد لأنها مصدر للفيتامينات والمعادن، كما أن البقوليات تمد الجسم بالبروتينات وتحل محل اللحوم.

٢ – الإقلال من استخدام المواد الدُهنية التي تُضاف للخضراوات على المائدة، أو أثناء طهيها.

٣ – استخدام توابل قليلة في دهونها عند إضافتها للسلطة.

المقدار المُحدد تناوله: –

ينصح الهرم الغذائي بتناول ٣٠٥ مقدارا من هذه المجموعة في اليوم الواحد، وتُحدد حسب كمية السُعرات الحرارية التي يحتاجها جسم الإنسان، وتُترجم هذه المقادير على النحو التالي: –

١ – نصف كُوب من الخضراوات الطازجة الورقية غير المطهية.

٢ – نصف كُوب من باقي أنواع الخضراوات المطهية.

٣ – ثلاثة أرباع كُوب من عصير الخضراوات.

ثالثاً: مجموعة الفاكهة: -

تمد الفاكهة وعصائرها الجسم بكمية كبيرة من فيتامينات أ، ج، كما أنها قليلة الدهون والأملاح.

نصائح يجب إتباعها عند تناول أطعمة هذه المجموعة: –

١ – تناول ثمرة الفاكهة أفيد من تناول عصائرها، لأن نسبة الألياف فيها أكثر.

٢ – أن يكون عصير الفاكهة طبيعياً ١٠٠ %، وغير مُضاف إليه عناصر أخرى.

٣ – عليك بأكل الشمام والتوت بشكل مُنتظم لأنها غنية بفيتامين ج.

٤ – الحذر من تناول الفاكهة المُجمدة، أو المُعلبة، والعصائر المُحلاة.

المقدار المُحدد تناوله: –

ينصحك الهرم الغذائي بتناول من ٢: ٤ مقدار من هذه المجموعة في اليوم الواحد، وتُترجم هذه المقادير على النحو التالي:

عدد ١ تُفاحة متوسطة الحجم، أو موزة، أو بُرتقالة، نصف كُوب من الفاكهة المُعلبة أو المطبوخة، ثلاثة أرباع كُوب عصير الفاكهة.

رابعاً: مجموعة اللحوم، لحوم الطيور، الأسماك، الحبوب المُجففة، البيض، المكسرات: -

تمد الجسم بالبروتينات والفيتامينات والحديد والزنك، والفائدة التي تعود على جسم الإنسان من تناول أطعمة هذه المجموعة من الحبوب المُجففة والبيض والمكسرات تتساوى مع تلك التي تمدها بها اللحوم، كما ويُمكن أن تحل محلها: –

النصائح التي ينبغي إتباعها عند تناول أطعمة هذه المجموعة:–

١ – تناول اللحم الخال من الدهون.

٢ – انزع جلد الطيور عند تناول لحومها.

٣ – عليك بالإكثار من تناول لحوم الأسماك، والفاصوليا المُجففة، والبسلة، وذلك لأنها تحتوى على دهون قليلة.

٤ – إعداد اللحوم باستخدام أقل نسبة من الدهون.

٥ – شي اللحوم وسلقها أفضل من تحميرها.

٦ – الاعتدال في تناول المكسرات لأنها عالية في دهونها.

٧ – عدم الإفراط في تناول صفار البيض لأنه يحتوى على

نسبة كولسترول عالية، ويكفي تناول صفار بيضة واحدة ولا خوف من الإكثار في تناول بياض البيض.

المقدار المُحدد تناوله: –

١ – ينصحك الهرم الغذائي بتناول ٢٠٣ مقدارا في اليوم الواحد، وتتغير النسب بتغير نوع الطعام، حيث أنه يُمكن الحصول على أوقيات من بيضة واحدة، والتي تُساوى أوقية واحدة من اللحم قليل الدهون عند الإفطار.

٢ – شريحة لحم ديك رومي تزن أوقية في ساندويتش في الغذاء.

٣ – شريحة من الهامبورجر المطهي الخال من الدهون تزن ٩١ جراماً في العشاء، وتُترجم هذه المقادير على النحو التالي: –

أ – ٩٣ جراماً من اللحم المطهي الخال من الدهون، أو لحوم الطيور، أو الأسماك.

ب – كُوب من الحبوب المُجففة المطهية.

ج – بيضة واحدة تساوى ٣١ جراماً من اللحم الخال من الدهون، أو صدر دجاجة ذات حجم متوسط.

خامساً: مجموعة الألبان والزبادي والجُبن: -

تُعتبر الألبان مصدراً هاماً للبروتينات والفيتامينات والمعادن،

كما أنها تمدنا هي والزبادي والجبن بالكالسيوم الهام جداً للعظام.

النصائح التي ينبغي إتباعها عند تناول أطعمة هذه المجموعة:-

١ – اختر أنواع الجُبن القليل في محتواه الدُهني، وأيضاً الألبان قليلة الدهون مثل اللبن المُثلج، والزبادي المُجمد، والحلوى التي تُصنع من الألبان.

٢ – تجنب تناول الجُبن عالي الدسم، والآيس كريم لأن بها كمية كبيرة من الدهون وبخاصة الدهون المُشبعة.

٣ – المقدار المحدد تناوله من هذه المجموعة: –

ينصحك الهرم الغذائي بتناول من ٢: ٣ مقدار من هذه المجموعة في اليوم الواحد، وتكون ٢ لغالبية الأشخاص، و ٣ للمرأة الحامل أو التي تُرضع من ثديها، والشباب المُراهقين حتى سن ٢٤ سنة.

٤ – نصف كُوب من اللبن أو الزبادي تساوي ٤٦ جراماً من الجبن الطبيعي، وتساوي ٦٢ جراماً من الجُبن المطبوخ.

٥ – تناول ٣١ أو ٤٦ جراماً من الجُبن، و٢٤٨ جراماً من الزبادي يساوى مقداراً واحداً من هذه المجموعة لأنها تمد الجسم بنفس كمية الكالسيوم والتي يُعطيها كُوب واحد من اللبن.

ويعتقد البعض بأنه يُمكن استبدال اللحم بالجبن، والحقيقة أن

ذلك خطأ وصواب في الوقت ذاته، وذلك لأنه في الجبن بروتينيات جيدة مثل التي توفرها اللحوم، كما يُمكن من وقت لآخر الاكتفاء بوجبة جُبن، ولكن جدير بالذكر أن في الجبن مواد دُهنية أكثر ولا يحتوي علي حديد.

ويعتقد البعض أيضا أن في اللحوم البيضاء نسبة حديد أعلي من التي في اللحوم الحمراء، وهذا خطأ، ففي اللحوم الحمراء من ٣: ٤ ملليجرامات حديد لكل مائة جرام لحم بينما في اللحوم البيضاء من جرام إلي جرامين فقط، وكيلو البتلو غني جداً بالحديد وأيضاً الأحشاء بصفةٍ عامة.

كذلك يعتقد البعض أن إلغاء وجبة يُساعد علي التخسيس، وهذا خطأ شائع، وذلك لأن الذي يحدث في هذه الحالة هو أننا نأكل في الوجبة التالية أكثر مما يجعل الجسم يختزن أكثر المواد الغذائية التي يمتصها.

الفصل الثاني

كيف أبدأ؟

لا شك أن الأسبوع الأول من الريجيم صعب، لذا لابد أن تتحلى بالمرونة والشجاعة فهما ميزتان أساسيتان للوصول للهدف .. ومن هنا حافظ علي أهدافك وتذكر بأنك لن تُخفف كمية الطعام فحسب، بل وستأكل بطريقة مُختلفة أيضاً.

فكر بكل يوم فقط، ولا تُفوت عليك الأيام الباقية من الريجيم، واجعله حدثاً عادياً من أحداث حياتك اليومية، وإذا فشلت فعاود المُحاولة ..

وحين تشعر بعصبية حاول أن تُمارس بعض الهوايات أو القيام بن–زهة، ثُم حاول النوم بعُمق أثناء الريجيم، فالنوم قد يُخفف من ضغط أسبوع البداية.

ولكن هل صحيح أن إبقاء مُستوي السُعرات الحرارية ثابتاً أفضل طريقة لإنقاص الوزن؟

كُل من جرب إتباع ريجيم مُعين بهدف تخفيض وزنه يُدرك اليأس عندما يصل مُعدل الانخفاض في وزنه مُستوى لا يتعداه، والسبب أن الجسم يكون قد تكيف مع الحصول علي مخزون

مُخفض من الطعام، وأخذ يعمل علي تخزين مقدار من السُعرات الحرارية يفوق المقدار الذي يحرقه، وذلك بهدف توفير الطاقة .. يتلخص الموضوع كُله بأن مُعدل حرق الجسم للسُعرات الحرارية يكون قد انخفض.

وفي مُحاولة من البعض لحث الجسم علي العودة للزيادة في إنقاص الوزن يلجأ البعض في المُبالغة في حرمان أنفسهم من الطعام.. كما يُمكن القول أن التخفيض العنيف لاستهلاك السُعرات الحرارية عن طريق ريجيم صارم لا يُعيد عملية الإنقاص إلي وزنها، أما الذي يُفيد فهو إبقاء مستوي السُعرات الحرارية اليومي ثابتاً، ولنقل حوالي ١٥٠٠ وحدة حرارية للمرأة المُتوسطة في نفس الوقت الذي تُزاول فيه تمارين رياضية.

ريجيم الألف سُعر حراري

الفطور: كوب حليب كبير (رُبع لتر) كما يُمكن إضافة الشاي أو القهوة مع السُكر.

الفاكهة: مقدار ١٠٠ جرام.

الساعة ١١: مقدار ١٠٠ جرام فاكهة.

الغداء: سلطة أو خُضار مسلوق، كما يُمكن أن يُضاف إليها مقدار ملعقة زيت.

اللحوم: ١٠٠٠ جرام بدون دُهن، أو لحم دجاج بدون جلد.

الفاكهة: ١٠٠ جرام.

الخُبز: ٣٠ جرام.

العشاء: طبق خضراوات أو سلطة مع مقدار ملعقة زيت.

السمك: ١٥٠ جرام ويُفضل مشوياً.

الخُبز: ٣٠ جرام.

ريجيم ١٢٥٠ سُعر حراري

الفطور: مقدار فنجان حليب، كما يُمكن إضافة الشاي أو القهوة مع السُكر.

الساعة ١١: فاكهة طازجة بمقدار ٢٠٠ جرام (ما عدا العنب والموز والتين).

الغداء: خُضراوات: مقدار ٣٠٠ جرام (سلق، أو سبانخ، أو لوبيا خضراء) أو فنجان شُوربة بدون دُهون، هذا بالإضافة إلي قطعة لحم مشوية وزنها ١٥٠ جراماً، مع سلطة وسمك أبيض مسلوق أو مشوي بمقدار ١٥٠ جراماً، وبيضة مسلوقة: يُمكن تناولها صباحاً، وفاكهة بمقدار ١٥٠ جرام.

العصر: فنجان حليب.

العشاء: أصناف الغداء نفسها.

وخلال الأسابيع أو الأشهر الأولي من الريجيم المُحدد يفقد الجسم بعضاً من وزنه، ويُشكل الماء ثُلثي وزن هذه الكمية المفقودة، وبعد ذلك تبدأ الكلي بتخزين الماء فيحدث زيادة في الوزن، وذلك لأن غريزة البقاء تدفع الإنسان للاستجابة لأي نظام ريجيم يفرضه علي نفسه (الاستجابة تكون عبر إنزال مُعدل حرق السُعرات الحرارية الذي قد يصل إلي ١٥ % وخلال ٣ أسابيع فقط) وكُلما طالت مُدة هذا الريجيم كُلما أصبح من الصعب إنزال الوزن .. لذا من الضروري تناول نسبة من السُعرات الحرارية كافية للحفاظ علي المُعدل الطبيعي لعمل جهاز الحرق، كما يُمكنك معرفة هذا المعدل الطبيعي عن طريق ضرب وزن الجسم بالرقم ١٠ إذا كان وزنك ٦٠ كيلوجرام، فالجهاز يحرق ٦٠٠ وحدة حرارية باليوم .. وبهذا تستطيع تقرير كمية السُعرات الحرارية اليومية المطلوبة.

ريجيم المُحافظة علي الوزن

إليكِ هذا الريجيم الهام الذي يُحافظ علي جمال جسمك دون زيادة أو نُقصان في وزنك .. وهذا الريجيم يكون كما يلي: –

الإفطار صباحاً: نصف ليمونة، حبة جريب فروت، بيضة واحدة، قطعة واحدة من الخُبز أو قطعتين من الخُبز المحمص، قليل من الزُبد، قهوة أو شاي بدون سكر.

الغداء: قطعة لحم واحدة، كثير من الخضراوات، قطعتا بطاطس، طبق كبير سلطة، حبة فاكهة واحدة (يُفضل بُرتقالة).

بعد الظهر: قهوة أو شاي بدون سُكر مع قطعة صغيرة أو قطعتين من البسكويت.

العشاء: سمك أو لحم، خضراوات، قطعة واحدة أو قطعتين من الخبز المحمص، قليل من الزُبد، جُبن، قهوة أو شاي بدون سُكر.

قبل الذهاب إلى الفراش: حليب مع الكاكاو بقليل من السُكر.

عند إصابتك بحالة إمساك بسبب السمنة نقول إنه يكفي شُرب الماء أو أي سائل آخر بكميات وافرة كعلاج لهذه المُشكلة، وكذلك في تناول الخضر وكميات كبيرة من الفواكه مما يُساعد علي حفظ حركة الأمعاء طبيعية ومُنتظمة .. وهُناك أطعمة عديدة مثالية تُساعد علي حل مُشكلة الإمساك منها التين والتمر والخوخ المُجفف والفواكه المطبوخة، والتفاح المطبوخ، والبرتقال، وخبز الحنطة الكامل.

وقد يُفيدك أنه إذا شربت كأسا من الماء الفاتر أو الدافئ قليلاً عندما تستيقظين، أو بارداً علي الريق، وإجراء تمارين رياضية صباحية وكذلك تدليك أمعائك في وقت معين كل صباح، أو إذا تناولت

بعض الفواكه قبل الذهاب للفراش فاستعملي قليلاً من زيت الزيتون.

ريجيم يخسس ٢ كيلوجرام في الأسبوع

ويؤكد خبراء التغذية أنك بإتباع هذا الريجيم سينخفض وزنك ٢ كيلو جرام في الأسبوع ولن تستردها أبداً، وهذا الريجيم كما يلي.

الأسبوع الأول

السبت: صباحاً: ٢ بيضة برشت، ٥٠ جرام خُبز فينو، ٢٠ جرام زبد.

ظهراً: ٢٠٠ جرام لحم من الفخذ، ٢ ملعقة بوريه.

بعد الظهر: ٣٠ جم شيكولاته خام + كوب كبير عصير فاكهة.

مساء: سمك بكلاه طازج مع سبانخ مسلوقة.

الأحد: صباحاً: ٨٠ جم جبن مطبوخ، ٥٠ جم خبز، ٢٠ جم زبد.

ظهراً: ٢٠٠ جم بفتيك، ملعقتان كبيرتان تُفاح.

بعد الظهر: ٣٠ جم شيكولاته خام + كمبوت تفاح.

مساء: سمك سلمون بالبرتقال والجزر.

الاثنين: صباحاً: ٨٠ جم جبن مطبوخ، ٥٠ جم خبز، ٢٠ جم زبد.

ظهراً: ٢٠٠ جم لحم بتلو، ملعقتان كبيرتان فطائر.

بعد الظهر: ٣٠ جم شيكولاته + ملعقتان كبيرتان فاكهة جافة.

مساءً: سمك مكرونة مع شرائح طماطم.

الثلاثاء: صباحاً: ٢ بيضة برشت، ٥٠ جم خُبز، ٢٠ جم زُبد.

ظهراً: شريحتان ستيك من اللحم المفري.

بعد الظهر: ٣٠ جم شيكولاته خام + نصف كوب فاكهة طازجة.

مساءً: سمك بكلاه طازج.

الأربعاء: صباحاً: ٨٠ جم جبن، ٥٠ جم خبز، ٢٠ جم زبد.

ظهراً: ٣ بيضات مقلية، ملعقتين كبيرتين أرز.

بعد الظهر: ٣٠ جم شيكولاته خام + كوب كبير فاكهة طازجة.

مساءً: شرائح سمك وخضراوات.

الخميس: صباحاً: ٨٠ جم جبن، ٥٠ جم خبز، ٢٠ جم زبد.

ظهراً: ٢٠٠ جم لحم من الفخذ، ملعقتين كبيرتين فاصوليا جافة.

بعد الظهر: ٣٠ جم شيكولاته خام + كوب فاكهة طازجة.

مساءً: عشاء مفتوح.

الجمعة: صباحاً: ٣٠ جم جبن، ٥٠ جم خبز محمص، ٢٠جم زبد.

ظهراً: غداء مفتوح.

بعد الظهر: ٣٠ جم شيكولاته خام + كمبوت تفاح.

مساءً: شرائح سمك بالليمون + بابريكا.

مشروبات وجبات الأسبوع: -

صباحاً: شاي – قهوة – أعشاب مغلية (بدون لبن أو سكر).

ظهراً: مياه عادية أو مياه غازية.

بعد الظهر: شاي – قهوة – أعشاب مغلية أو عصير فاكهة.

مساءً: مياه عادية أو مياه غازية.

الأسبوع الثاني

السبت: صباحاً: ٨٠ جم جبن مطبوخ، ٥٠ جم خبز كامل، ٢٠ جم زبد.

ظهراً: شريحة سكالوب كبيرة بصل صغيرة.

بعد الظهر: كوب فاكهة جافة.

مساءً: سمك بكلاه طازج مع خضراوات.

الأحد: صباحاً: بيضتان برشت، شرائح من الجبن الجامد.

ظهراً: سجق مع بطاطس محمرة.

بعد الظهر: ٣٠ جم شيكولاته خام + كمبوت تفاح.

مساءً: فخذة أرنب وخضراوات.

الاثنين: صباحاً: ٨٠ جم جبن مطبوخ، ٥٠ جم خبز، ٢٠ جم زبد.

ظهراً: ريشة كبيرة من اللحم البتلو + عيش الغراب.

بعد الظهر: كوب فاكهة جافة.

مساءً: شرائح رفيعة من الرومي.

الثلاثاء: صباحاً: ١٠٠ جم جبن، بيضة، رغيف صغير باللبن.

ظهراً: شريحة سكالوب كبيرة مع فاصوليا جافة + بابريكا.

بعد الظهر: ٣٠ جم شيكولاته خام + كمبوت تفاح.

مساءً: سمك قاروص بالكاري وكاري بالكوسة.

الأربعاء: صباحاً: ٨٠ جم جبن مطبوخ، ٥٠ جم خبز كامل، ٢٠ جم زبد.

ظهراً: جمبري.

بعد الظهر: ٣٠ جم شيكولاته خام + كمبوت كمثري.

مساءً: عشاء مفتوح.

الخميس: صباحاً: بيضتان، ٥٠ جم خبز، ٢٠ جم زبد، ٥٠ جم جبن مطبوخ.

ظهراً: فخذة بط، بطاطس مسلوقة.

بعد الظهر: ٣٠ جم شيكولاته خام + كمبوت كمثري.

مساءً: عشاء مفتوح.

الجمعة: صباحاً: ١٠٠ جم جبن، بيضة، كرواسان، شريحة خبز بالمربي.

ظهراً: غداء مفتوح.

بعد الظهر: ٣٠ جم شيكولاته خام.

مساءً: سلطة فاكهة.

مشروبات ووجبات الأسبوع

صباحاً: شاي – قهوة – أعشاب مغلية (بدون لبن أو سكر).

ظهراً: مياه عادية أو مياه غازية.

بعد الظهر: شاي – قهوة – أعشاب مغلية (بدون لبن أو سكر).

مساءً: مياه عادية أو مياه غازية.

قواعد أساسية للمحافظة علي رشاقة القوام

يجب الاهتمام بإفطار جيد في الصباح ووجبة مُشبعة ظهراً وحلو بعد الظهر، ووجبة خفيفة مساءً مع ضرورة عدم تغيير نظام الوجبات.

مع هذا الريجيم ومع الحرص علي تناول الكميات المُناسبة في كُل وجبة لن تشعر بالجوع، ولكن قد تشعر بقرصة في المعدة قبل

الغداء، وفي هذه الحالة يُمكن الاكتفاء بكوب كبير من الماء أو كوب شاي مع تناول الشيكولاته الدايت بعد الظُهر، وستصل إلي نهاية اليوم بدون الحاجة لمزيد من الطعام .. وفي المساء بعد العشاء إذا احتجت لسُكريات فيُمكنك الاكتفاء بكوب من الأعشاب المغلية المُعطرة ولكن بدون سُكر وستُعطيك الإيحاء بتناول مادة حُلوة بفضل طعم الفاكهة فيها، وممنوع تماماً كوب لبن أو زبادي لأنهما يحتويان علي الكثير من السُكريات علي شكل لاكتوز.

يُقدم لك الريجيم فرصتين لغداء أو عشاء مفتوح حيث يُمكنك الاستمتاع بوجبة كاملة تضم كُل ما تُحبه وتأكله معاً، كما يُمكن انتهاز هذه الفُرصة لتلبية دعوة علي الغداء أو العشاء عند الأهل أو الأصدقاء، وغير مسموح بتبديل نظام الوجبات .. كُل وجبة في موعدها .. وهذا ضروري جداً لنجاح الريجيم.

تخلص من سمنة الخصر

١ – قلل الأطعمة الدُهنية ويُفضل الامتناع عنها، فهي تحتوى على وحدات حرارية أكثر من أي طعام آخر، ولذلك يُفضل تناول اللحم والسمك المشوي أو المسلوق بدلاً من المحمر "المقلي" واللبن بدون دسم، حيث يحتوى كُل ١٥٠ ملل من اللبن الخالي من الدسم على ٢٧ وحدة حرارية، بينما في اللبن الكامل الدسم كُل ١٥٠ ملل تحتوى على ٩٥ وحدة حرارية، كما يجب أن يستعمل

المارجرين النباتى بدلاً من الزبد، وعصير الليمون الحامض بدلاً من مُتبلات السلطة، وبدلاً من البطاطس المقلية يُفضل تناول البطاطس المشوية أو المسلوقة.

٢ – قلل الحلويات والجاتوه والبسكويت الغنى بالسكر، الأطعمة الغنية بالسُعرات الحرارية ضارة بالجسم، كما ويجب تناول ثمرة فاكهة عند الشعور بالجوع بين الوجبات كي تشعر بالشبع وتحصل على قدر كبير من الطاقة.

٣ – اهتم بنوعية المشروب الذي تتناوله، وقلل من المشروبات التي تحتوى على الكثير من السُكر والمواد الغازية، وتناول ما لا يقل عن اللتر أو اللتر ونصف من الماء فذلك يُزيل السموم من الجسم، ويُحافظ على صفاء البشرة. ولكي تعرف إن كانت هُناك ضرورة لإنقاص مُحيط خصرك اتبع هاتين الطريقتين: –

١ – إذا أمكنك الإمساك بأكثر من ٢,٥ سنتيمتر من اللحم الزائد حول خصرك بين إصبعيك واقفة فهذا معناه ضرورة التخلص من عدة سنتيمترات، مع العلم بأنه لابد من وجود شيء من الشحوم في هذه المنطقة لتسهيل حركة الخصر.

٢ – قس خصرك وأردافك من عند أعرض جُزء، وإذا كان الفارق بين المنطقتين أقل من ٢٢ سنتيمتراً، فهذا معناه أنك بحاجة إلى أن تبدأ التمرينات والريجيم فوراً.

نظام ١٢٥٠ سُعر حراري

الإفطار: مقدار فنجان لبن، كما ويُمكن إضافة الشاي، أو القهوة مع السكر.

الساعة ١١: مقدار ٢٠٠ جرام فاكهة (ما عدا العنب والموز والتين).

الغداء: مقدار ٣٠٠ جرام خضر (مثلاً السلق، السبانخ، اللوبيا الخضراء)، أو فنجان شُوربة بدون دُهن، هذا بالإضافة إلي ١٥٠ جرام لحم مشوي، مع سلطة، أو سمك أبيض مسلوق أو مشوي بمقدار ١٥٠ جراماً، وبيضة مسلوقة (يُمكن تناولها صباحاً)، وفاكهة بمقدار ١٥٠ جرام.

العصر: فنجان حليب.

العشاء: أصناف الغداء نفسها.

ريجيم الست وجبات يومياً

من أجل الحفاظ علي وزنك ورفع مستوى الطاقة لديك، ينصح أخصائيو الغذاء بتناول وجبات صغيرة خلال النهار، مع العلم أن هذه الوجبات قد لا تُلائم البعض من الناحية النظرية. فست وجبات صغيرة قد تُساعد علي إنزال وزنك عن طريق عمليات الهضم المُتكررة التي ترفع من عمل جهاز حرق السُعرات الحرارية، لكن

الدكتور (إدوارد ما سيولي) أخصائي تغذية في مُستشفي بوسطن ينصح بعض السيدات بالحفاظ علي ثلاث وجبات فقط في اليوم لأسباب تتعلق بخصوصية جهاز الحرق لكُلٍ منهما، وذلك كي لا تكون الوجبات الست فُرصة سانحة للإفراط بالأكل.

اعلم أنه حينما تحصل علي وجبتك الكبيرة بعد طول انتظار فإن الاندفاع المُفاجئ للسُعرات الحرارية يُؤدي إلي إنتاج الجسم لمُعدل مُرتفع من هرمون الأنسولين مما يعمل علي تعزيز تخزين الدهون.

نظام د. جو ريتشارد لخفض الوزن

يُعتبر نظام د.جو ريتشارد من أشهر نُظم الوزن الزائد الذي بدأ بالولايات المُتحدة الأمريكية ومنها انتشر إلى بعض المُدن الأوروبية مثل باريس وميونخ وشتوتجارت وبازل وغيرها بعد أن ثبت نجاح هذا النظام في إنقاص الأوزان الزائدة لدى الرجال والنساء والأطفال أيضاً، ويعتمد هذا النظام على تناول أنواع مُختلفة من الأغذية التي تُعطى ما يُعادل ١٢٠٠ سُعر حراري / طاقة يومياً بالنسبة للنساء، ١٦٠٠ سُعر حراري طاقة / يومياً بالنسبة للرجال، ١٧٠٠ سُعر حراري طاقة / يومياً بالنسبة للأطفال.

وتتكون المواد الغذائية في هذا النظام من بروتينات بنسبة ٤٤%، و٥٠% كربوهيدرات، و٦% دهون، وبهذا يُوفر للجسم جميع العناصر الغذائية اللازمة للحفاظ على حيوية الجسم ونضارته،

ومن مُميزات هذا النظام الغذائي الشهير أنه يُعطى الإنسان حُرية اختيار غذائه حسب رغبته بشرط المُحافظة على عدد الوحدات الحرارية وعدم تجاوزها، وتحتوى قائمة د. جو ريتشارد على ثلاث وجبات غذائية كما يلي: –

الإفطار: – نبدأ بتناول ثمرة فواكه واحدة على الريق وزنها حوالي ١٠٠ جرام مع بيضة واحدة، وقطعة خُبز مُحمصة تزن حوالي ٣٠ جراماً، وملعقة عسل نحل وكُوب من الشاي أو القهوة مع الحليب بدون سُكر.

الغداء: – يتكون من مائة جرام من صدر الدجاج المشوي مع طبق من سلطة الخضراوات المُكونة من "مائة جرام جزر مسلوق، ومائة جرام بطاطس مسلوقة، و٥٠ جرام خيار، ثُم تناول أي ثمرة من الفواكه المُتوافرة بعد مرور ثلاث ساعات على الأقل، ويُسمح بتناول كُل أنواع الفواكه ما عدا العنب والموز.

العشاء: – يتكون من قطعة سمك مشوية أو مسلوقة حوالي مائة جرام مع أربع زيتونات، و٢٠ جرام خُبز محمص.

قبل النوم: – يُمكن تناول ثمرة فواكه أو كُوب من اللبن المنزوع الدسم "الرائب"، ويُسمح هذا النظام بحُرية تبديل وتغيير المواد الغذائية التي تحتويها القائمة على ألا تتجاوز تلك الوجبات عدد الوحدات الحرارية المسموح بها.

نظام غذائي لمدة أسبوع

يتوافق هذا النوع مع الرجل والمرأة التي يكون لديها اختلاف في حجم أعلى الجسم، وأسفل الجسم، والبطن تكون مُسطحة، ومُحيط البطن (الكرش) صغير، والزيادة تكون في الفخذين والأرداف .. ويُقدم لنا الدكتور ماهر إسكندر خطة نظام غذائي هام لمُدة أسبوع، كما يلي: –

السبت:

الإفطار: – ثمرة خوخ + شاي أو قهوة.

الغداء: –

١ – طبق سلطة خضراء + كوب ونصف زبادي.

٢ – ثمرة فاكهة مُتوسطة الحجم.

العشاء: –

قطعة دجاج مشوية أو لحم منزوع الدهن + سلطة خضار مع ملعقة كبيرة زبادي.

الأحد:

الإفطار: – أي نوع فاكهة + شاي أو قهوة.

الغداء: – طبق سلطة خضراء + بيضة مسلوقة + قطعة توست + ثمرة فاكهة.

العشاء: – قطعة دجاج + كُوب زبادي منزوع الدسم.

الاثنين:

الإفطار: – ٢ ثمرة فاكهة مُتوسطة الحجم.

الغداء: – شريحة خُبز + جبن قليل الدسم + طبق سلطة خضراء.

العشاء: – كُوب عصير فواكه طبيعي.

الثلاثاء:

الإفطار: – نصف إصبع موز + شاي أو قهوة.

الغداء: – جبن أبيض قليل الدسم + طبق سلطة خضراء + ٢ توست ريجيم + ثمرة فاكهة.

العشاء: – سمك مشوي أو صينية + طبق سلطة.

الأربعاء:

الإفطار: – ٢ ثمرة مشمس أو أي فاكهة + شاي أو قهوة.

الغداء: كُوب ونصف زبادي + كُوب من الفراولة أو أي فاكهة + طبق كبير سلطة خضراء + قطعة توست + كُوب حليب قليل الدسم.

العشاء: –كباب دجاج + طبق سلطة خضراء.

الخميس:

الإفطار: – نصف ثمرة خوخ + شاي أو قهوة بدون سُكر.

الغداء: بيضة مسلوقة + قطعة توست ريجيم + طبق كبير من السلطة الخضراء + نصف موزة، أو أي نوع آخر من الفاكهة + كُوب شاي بدون سُكر.

العشاء: قطعة سمك مشوية + نصف كوب أرز أبيض + ثمرة كُمثرى أو أي فاكهة +كُوب حليب قليل الدسم.

الجمعة:

الإفطار: – ثمرة تُفاح + قهوة أو شاي.

الغداء: – جُبن مُتوسط الدسم + قطعة تُوست + طبق كبير سلطة خضراء. + فاكهة من نوع واحدة، ثمرة واحدة.

العشاء: – سمك فيليه + ثمرة فاكهة.

أسرع ريجيم في العالم

خُبراء التغذية وضعوا نهاية لتساؤلات البُدناء الصعبة، ودخلوا معاملهم، وفي النهاية خرجوا بريجيم يُمكنك من خلاله أن تفقد كيلو ونصف الكيلو من وزنك في يومين فقط.

وطبقاً لما يقوله هؤلاء الخُبراء لا ينبغي أن تُكرر هذا الريجيم أكثر من مرة واحدة في الشهر، وينصحونك بأن تبدأه يوم الخميس مساءً وتنتهي منه مساء السبت، وبمُنتهى الكرم يسمح لك هؤلاء الخُبراء بـ–١٥٠ مليجراماً من اللبن منزوع الدسم، بالإضافة إلى ١٥ جراماً من أي جُبن تُحبه بشرط أن يكون منزوع الدسم، أو مربى مُنخفضة السُعرات، وشريحة خُبز يومياً.

وينصحونك أيضًاً بتناول ٧ أكواب من الماء كُل يوم، أما إذا كُنت تعاني من أي أمراض، فينبغي عليك أن تستشير الطبيب قبل إتباع أي نظام غذائي خاص.

الخميس:

العشاء: نصف ثمرة جريب فروت، أو نصف ثمرة بُرتقال كبيرة، و٧٥ جرام سمك مشوي مع طبق سلطة كبير مُكون من خيار وطماطم، وما مقداره ١٠٠ جرام سلطة فواكه.

الجمعة:

الإفطار: ١٢٠ ملليجرام عصير فواكه غير مُحلي، وموزة صغيرة مقطعة مع ملعقتين كبيرتين زبادي بدون دسم، أو شريحة خُبز مع ملعقة صغيرة عسل نحل.

الغداء: ١٧٥ جرام بطاطس مشوية أو في الفُرن مع ١٥٠

جرام فاصوليا. و٢٥ جرام جُبن نصف دسم. وطبق كبير سلطة خضراء. وتُفاحة مُتوسطة.

العشاء: ١٧٥ جرام سمك مطهو في الفُرن بعد تتبيله بالليمون، و٧٥ جرام أرز مسلوق، و١٠٠ جرام جزر، و١٠٠ جرام نوع آخر من الخضراوات مسلوقة، وشريحتان من الأناناس من العصير الطبيعي، و٦٠ جرام جُبن قريش.

السبت:

الإفطار: ١٢٠ ملليجرام عصير بُرتقال أو جريب فروت بدون سُكر، و٢٥ جرام كورن فليكس، مع ١٢٠ ملليجرام لبن منزوع الدسم.

الغداء: ٢٥ جرام لحم بارد أو صدر دجاج، و٥٠ جرام جبن منزوع الدسم، وثمرة طماطم كبيرة، وخس كما يحلو لك.

العشاء: نصف ثمرة جريب فروت، أو نصف بُرتقالة كبيرة، وشريحة لحم متوسطة "بدون دهون" مشوية، و١٠٠ جرام بطاطس مسلوقة، وطماطم مشوية مع الخضراوات، و١٠٠ جرام فاصوليا مسلوقة، و٢ كوب عصير ليمون.

والجديد في نظام د. جو ريتشارد أنه يسمح بتطبيق جماعي لهذا النظام مع مجموعات من ذوى الأوزان الزائدة، ويتم خلالها

التعرف على مشاكلهم النفسية وحلها وكذلك مُمارسة أنواع خفيفة من الرياضات البدنية المُناسبة.

ونجح هذا النظام فعلاً في إنقاص الوزن الزائد لتلك المجموعات، ولذلك يُطبق هذا النظام على نطاق واسع في معاهد التغذية المُتخصصة، كما يُمكن بسهولة وصفه ومُتابعته بمعرفة الأخصائي، وكذلك يُمكن تطبيقه بشرط معرفة المُحتوى الطاقى لأنواع الأغذية المُختلفة.

برنامج غذائي يومي لتخفيف الوزن لمدة شهر

هذه الطريقة يجب أن تُستخدم مع الأشخاص الذين لا يقل وزنهم عن ١٠٠ كيلوجرام، وكذلك الطول لا يزيد عن ١٧٠سم، مع الالتزام بالمشي ساعة يومياً، وبعدها يتوقف عن الرجيم مع الاستمرار في مُمارسة الرياضة، وبخاصة المشي، والمُحافظة على الطعام المتزن ذي السعرات الحرارية المعتدلة، كما يجب أن تزن نفسك عند البدء بالرجيم، وكذلك في نصف المُدة أي بعد ١٥ يوم، وكذلك بعد شهر، فستجد أن وزنك قد انخفض من ٢٧: ٣٠ كيلوجرام، ولكن يجب الحرص على إتباع التعليمات بدقة وإلا فلا فائدة من هذا العلاج لأنه مُتقن ومُجرب.

الإفطار اليومي دائماً: وهذا النوع من الإفطار سيدوم معك طوال فترة الريجيم، ولن تستبدله طوال تلك الفترة، لذا تنبه لما به

واستعد له تماماً، وهو كما يلي: –

١ – نصف ثمرة جريب فروت، وفي حالة عدم توفره يُستبدل ببرتقاله.

٢ – بيضتان مسلوقتان.

٣ – الشاي، والقهوة يمكن تناولهما في أي وقت ولكن بدون سكر أو حليب.

الأسبوع الأول

اليوم	الغداء	العشاء	ملاحظات
اليوم الأول	صنف واحد فواكه، وبأي كمية (شمام، بُرتقال تُفاح، كُمثرى، فراولة، خوخ).	لحم مشوي مفروم، أو استيك، وسلطة (خيار، خس، طماطم، فلفل أخضر).	الكميات غير محدودة، ويأكل حتى يشبع.
اليوم الثاني	دجاج مسلوق، أو مشوي منزوع الجلد، وطماطم، وحبة جريب فروت.	بيضتان مسلوقتان، وتوست، وحبة جريب فروت.	
اليوم الثالث	جبن خالي من الدسم، وتوست، وطماطم.	لحم مشوي خالي من الدهون.	
اليوم الرابع	صنف واحد من الفواكه، وبأي كمية.	لحم مشوي، وسلطة.	

اليوم الخامس	بيضتان مسلوقتان، وخضار مسلوق مثل الكوسة، والجزر والفاصوليا وبأي كمية.	سمك مسلوق، أو مشوي وبأي كمية، أو تونة. وسلطة، وحبة جريب فروت.	يجب أن يُصفى السمك جيداً من الزي.
اليوم السادس	صنف واحد من الفواكه وبأي كمية.	لحم مشوي، وسلطة.	
اليوم السابع	دجاج مسلوق أو مشوي منزوع الجلد، وخضار مسلوق، وطماطم، وحبة جريب فروت.	خضار مسلوق.	

ملحوظة: –

يتكرر هذا البرنامج كُل أسبوع لمدة شهر، كما يُراعي عدم استبدال أو حذف أي وجبة به، وعند الشعور بالجوع تناول أي كمية من الخيار، أو الخس بعد ساعتين على الأقل من تناول الوجبة الأساسية، كما يجب الحرص على إتباع التعليمات بدقة وإلا فلا فائدة من العلاج.

برنامج غذائي يسعى لتحسين العادات الغذائية

يهدف هذا النظام إلى تحسين العادات الغذائية بالدرجة الأولى، أي يتعلم الإنسان ماذا يأكل ومتى، لأن طريقة الغذاء الصحيحة يجب أن تكون عادة وأسلوب حياة، وليست لفترة محدودة، وللحصول على النتيجة المطلوبة تنصحك الدكتورة أديبة

شيخ أخصائية التغذية في مستشفى جدة الوطني بالإرشادات التالية:-

١ - تناولي الفاكهة ٣ مرات يومياً بمعدل حبة في المرة الواحدة مثل (تُفاحة، أو بُرتقالة، أو نصف حبة مانجو، أو نصف كوب من عصير الفاكهة الطازج).

٢ - يجب التنوع في الخضراوات المُستعملة وبخاصة ذات الأوراق الخضراء مثل (الخس، والبقدونس).

٣ - يجب مُراعاة وزن الطعام حسب الكمية المُحددة بعد الطبخ، وليس قبل ذلك، كما يُمكن استعمال البُهارات والبصل، والثوم، والملح، والليمون أثناء الطهي.

٤ - يجب تناول ٨ أكواب ماء على الأقل يومياً.

٥ - مسموح استخدام ملعقة واحدة زيت نباتي في اليوم عند الطبخ.

معدل نقصان الوزن عند إتباع هذا النظام يتراوح ما بين ٤ إلي ٥ كيلو جرام في الشهر وذلك اعتماداً على النشاط الرياضي للشخص، كما ويجب إتباع النظام بدقة، ولا يجوز حذف أي جزء منه حتى النشويات، والدهون .. كما يجب مُمارسة أي نشاط رياضي لمدة ٣ أيام في الأسبوع على الأقل فذلك يُساعد في المدى الطويل على زيادة سُرعة التمثيل الغذائي، وسُرعة حرق الجسم للدهون المُخزنة فيه، ويتكرر هذا النظام حتى الوصول للوزن المطلوب.

الريجيم المتوازن

الإفطار: كُوب حليب خالٍ من الدسم، وحبة فاكهة، أو ملعقتان لبنة قليلة الدسم مع شريحة توست أسمر، وحبة فاكهة.

اليوم الأول

وجبة خفيفة: حبة فاكهة.

الغداء: ١٢٠جرام دجاج مطبوخ مع خضراوات، وملعقة زيت نباتي، وثلث كوب أرز أسمر، وسلطة خضراء.

وجبة خفيفة: حبة فاكهة.

العشاء: ٣ ملاعق فول مع ملعقة زيت، وثوم، وليمون، وبقدونس، و٢٥ جرام خُبز أسمر، أو شريحة توست، وسلطة خضراء، وثلاثة أرباع كوب لبن قليل الدسم.

اليوم الثاني

وجبة خفيفة: حبة فاكهة.

الغداء: كوب ونصف ملوخية خضراء، أو سبانخ، ملعقة زيت نباتي، وثلث كوب أرز أسمر، وسلطة خضراء، ونصف صدر دجاجه مشوي منزوع الجلد.

وجبة خفيفة: حبة فاكهة.

العشاء: بيضة مسلوقة، وشريحتان توست أسمر، وسلطة خضراء، وقطعة جُبن أبيض ٣سم خالي من الدسم.

اليوم الثالث

وجبة خفيفة: حبة فاكهة.

الغداء: كوب عدس مطبوخ، وكوب سلطة خيار باللبن قليل الدسم.

وجبة خفيفة: حبة فاكهة.

العشاء: قطعة جُبن أبيض ٣ سم خالي من الدسم، وشريحة توست أسمر، وسلطة خضراء، وبيضة مسلوقة، وشريحة ونصف جُبن أصفر قليل الدسم.

اليوم الرابع

وجبة خفيفة: حبة فاكهة.

الغداء: كُوب بامية مطبوخة، و ٦٠جم لحم عجل من دون دهن، وثلث كوب أرز أسمر، وثلاث أرباع كوب لبن قليل الدسم.

وجبة خفيفة: حبة فاكهة، و ٣٠ جرام ترمس مطبوخ.

العشاء: نصف كوب تُونة محفوظة في الماء وخالية من الزيت، وشريحة تُوست أسمر، وسلطة خضراء.

اليوم الخامس

وجبة خفيفة: حبة فاكهة.

الغداء: سلطة خضراء، و١٢٠ جرام سمك مشوي، و٢٠ جرام بطاطس مشوية.

وجبة خفيفة: حبة فاكهة.

العشاء: ٣ ملاعق فول مدمس مع ملعقة زيت، وثوم، وليمون، وبقدونس، وشريحتان توست، وسلطة خضراء، وقطعة جُبن بيضاء خالية من الدسم.

اليوم السادس

وجبة خفيفة: حبة فاكهة.

الغداء: كوب مكرونة، وملعقة زيت، وصدر دجاجه مشوي، وثلث كوب سلطة خيار باللبن قليل الدسم.

وجبة خفيفة: حبة فاكهة، وكوب حليب خالي من الدسم.

العشاء: شريحة واحدة من التوست الأسمر، وسلطة خضراء، وطماطم، وفلفل أخضر مطبوخ بالثوم.

اليوم السابع

وجبة خفيفة: حبة فاكهة.

الغداء: ١٢٠ جرام سمك مشوي، و٩٠جم بطاطس مشوية، وسلطة خضراء.

وجبة خفيفة: حبة فاكهة.

العشاء: ٣ ملاعق فول مدمس مع ملعقة زيت، وثوم، وليمون، وبقدونس، وشريحتا توست، وسلطة خضراء، وقطعة جُبن بيضاء خالية من الدسم.

ريجيم الفواكه .. رجيم خاص

ريجيم الفواكه يُخلصك من الكرش في أسبوع، ولعل من أحدث صيحات الريجيم المُتبعة في بعض مراكز التخسيس هو ريجيم الفواكه أو كما يُسميه البعض ريجيم المشاهير ويعتمد هذا الريجيم على استخدام الموز ومجموعة أخرى من الفواكه كنظام غذائي لمُدة أربعة أسابيع لإنقاص الوزن والتخلص من الكرش .. ولكن يجب أن يتم مُمارسة هذا الريجيم تحت إشراف طبي نظراً لفقره إلى العناصر الغذائية المُختلفة وهو كالتالي:

اليوم الأول:

شمام في الإفطار والغداء (أى كمية) + ٢ ثمرة موز في العشاء.

اليوم الثاني:

٣٠٠ جرام تُفاح في كُلٍ من الإفطار والغداء + ٢ ثمرة موز في العشاء.

اليوم الثالث:

شمام طوال اليوم وبأي كمية.

اليوم الرابع:

٣ ثمرات موز في كُلٍ من الإفطار والغداء والعشاء.

اليوم الخامس:

سلطة فواكه طوال اليوم (تفاح، موز، بُرتقال، فراولة، كمُثرى).

اليوم السادس:

١٠٠ جرام من التين في الإفطار + ٢ ثمرة موز في كُلٍ من الغداء والعشاء.

اليوم السابع:

شمام طوال اليوم.

يُكرر هذا النظام مُدة أسبوع آخر، ثُم يُعطى راحة لمُدة أسبوع، ثُم يُكرر لمُدة أسبوعين آخرين، ومن المُمكن تناول سلطة الفواكه بدلاً من أي نوع فواكه سابق.

رجيم إسلامي

قال صلى الله عليه سلم: ما ملأ آدمى وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يُقمن صُلبه فإن كان لابد فاعلاً فثُلثٌ

لطعامه، وثُلثٍ لشرابه، وثُلثٍ لنفسه (رواه الإمام أحمد، والترمذي، وغيرهما)

كما قال النبي المُختار صلي الله عليه وسلم: – المعدة بيت الداء ..

وتوصل العلم الحديث إلى أن السمنة من الناحية الصحية تُعتبر خللاً في التمثيل الغذائي، وذلك يرجع إلى تراكم الشحوم، أو اضطراب الغُدد الصماء بالجسم، والوراثة ليس لها دور كبير في السمنة كما يعتقد البعض.

وقد أكدت لبحوث طبية حديثة أن للبدانة عواقب وخيمة على جسم الإنسان، وقد أصدرت إحدى شركات التأمين الأمريكية إحصائية تقرر أنه كُلما طالت خطوط حزام البطن قصرت خطوط العُمر، فالرجال الذين يزيد محيط بطونهم أكثر من محيط صدورهم يموتون بنسبة أكبر، كما أثبتت البحوث أيضاً أن مرض البول السُكري يُصيب الشخص البدين غالباً أكثر من العادي، كما أن البدانة تؤثر في أجهزة الجسم، وبالذات القلب حيث تحل الدهون محل بعض خلايا عضلة القلب مما يُؤثر بصورة مُباشرة على وظيفته، وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم حين حذر من السمنة، والتخمة فقال: – المعدة بيت الداء.

وحذرت تلك البحوث من استخدام العقاقير لإنقاص الوزن لما

تُسببه من أضرار وأشارت إلى أن العلاج الأمثل للبدانة، والوقاية منها هو إتباع ما أمرنا به الله سُبحانه وتعالى بعدم الإسراف في تناول الطعام، وإتباع سُنة رسول الله صلى الله عليه وسلم في تناول الطعام، كما أوضح الحديث الذي نحن بصدده .

وبهذا سبق الإسلام العلم الحديث مُنذ أكثر من أربعة عشر قرناً إلى أهمية التوازن في تناول الطعام، والشراب، وحذر من أخطار الإسراف فيهما على صحة الإنسان.

قال صلى الله عليه وسلم: – أصل كُل داء البردة.

والبردة: أي التخمة (أخرجه الحافظ السيوطي في الجامع الصغير)

وهذا الحديث يُعد علامة بارزة في حفظ صحة الجهاز الهضمي، وبالتالي وقاية الجسم كُله من التسمم الذاتي الذي ينشأ عن (التُخمة)، وامتلاء المعدة، وتحميلها فوق طاقتها من الأغذية الثقيلة، وعن تناول الغذاء مرة أخري قبل هضم الغذاء الأول، الأمر الذي يُحدث عُسر هضم وتخمرات، وبالتالي التهابات معدية حادة تصير مُزمنة من جراء توطن الجراثيم المرضية في الأمعاء التي تُرسل سمومها إلى الدورة الدموية فتؤثر على الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي، وعلى الجهاز البولي الكلوي وغيره ذلك من أجهزة حيوية في الجسم، الأمر الذي يُسبب اختلال وظائفها، ومن هنا كانت

المُعجزة الطبية في إمكانية التوصل إلى السبب الأساسي لكل داء وهو الإسراف في تناول الطعام الذي يُسبب تُخمة تؤدي إلى أمراض عديدة كما كشفتها البحوث الطبية الحديثة[١].

الريجيم المثالي

يتسم ريجيم الشخصية المثالية بالصفاء، والفكر، والمنطق، كما يُحب الهدوء والسكون، ولا يعرف المُجاذفة، كما يعشق الأطباق التقليدية الغنية بالصلصة ومثل هذه الأطباق مُرادفة لزيادة الوزن، ولذلك فإن الريجيم المثالي هو ريجيم مُتوازن، وطويل المدى، وقيمته ١٤٠٠ سُعر حراري.

قائمة الريجيم المثالي

الإفطار:

نصف كُوب عصير فاكهة غُير مُحلاة بالسكر + ٥٠ جرام خُبز + ١٠ جرام زُبد + ١٠ جرام مربي، أو ٣٠ جرام كورن فليكس مع نصف كُوب لبن.

الغداء:

١٢٠ جرام لحم خفيف (دجاج أو بتلو أو فيليه بقري) أو ١٠٠ جرام لحم نصف دسم (بقري أو بط)، أو ١٥٠ جرام سمك، ١٢٥ جرام من البطاطس أو ١٠٠جم فطائر أو ١٠٠ جرام أرز

مطهو (٣٠ جرام قبل الطهي)، أو ٥٠ جرام خُبز، وخضراوات نيئة حسب الرغبة + ملعقة كبيرة زيت للتتبيل.

بعد الظُّهر:

كُوب زبادي طبيعي أو بالفاكهة أو جُبن أبيض (٢٠% دسم).

العشاء:

٦٠ جرام لحم خفيف (دجاج – روزبيف) أو ٦٠ سومون، ٢٠ جرام خُبز كامل أو ٢٠٠ جرام بازلاء مطهوة أو ١٥٠ جرام ذُرة أو ١٣٠ جرام خضراوات جافة (٤٠ جرام قبل الطهي)، أو ١٠٠ جرام بطاطس، وفطائر أو أرز، وخضراوات نيئة وسلطة خضراء حسب الرغبة مع ملعقة صغيرة زيت.

الحلو: ٦٠ جرام فاكهة محفوظة أو ١٥٠ جرام سلطة فاكهة (بُرتقال أو كُمثري) أو ١٠٠ جم مانجو أو شمام أو ٢٥٠ جرام فراولة حمراء.

رجيم الصيف

من البديهي ظهور مشاكل السمنة مع بداية الصيف، وذلك لأنه في هذا الفصل يكثر تناول المشهيات، والمسليات، والمُثلجات (الآيس كريم) والمياه الغازية، والمشروبات المُرطبة مما يترتب عليه زيادة في السُعرات الحرارية فيزداد الوزن.

ويُبنى رجيم الصيف على عدة أركان رئيسية هي: –

١ – تجنب تناول الفواكه الصيفية الغنية بالسُعرات الحرارية مثل المانجو، والعنب، والبلح، والتين، والموز، وكذلك الفواكه المُجففة لأنها تحتوي على السُكر أكثر من أنواع الفاكهة الأخرى، والتركيز على الأخرى مثل التفاح، والكُمثرى، والبرقوق، والخوخ، والجوافة، والشمام، والجريب فروت، والفراولة وهي أقل احتواءً على السُكر، ويكفي تناول تُفاحة واحدة بين وجبتين للقضاء على الإحساس بالجوع.

٢ – تناول ٣ وجبات يومية متوازية أي أن تحتوي كُل وجبة على العناصر الغذائية اللازمة لبناء الجسم على أن تكون مُنخفضة السُعرات الحرارية أي يتراوح محتواها السُعري من ١٢٠٠ إلي ١٥٠٠ سُعر حراري كما يجب تجنب الأطعمة الدسمة.

٣ – يجب عدم الامتناع عن السُكر بشكل نهائي بل الإقلال منه حتى لا يؤدي نقصه إلى التأثير في درجة نشاط الجسم وحيويته، ولتجنب حدوث الصاع.

٤ – الامتناع نهائياً عن تناول الآيس كريم، والمخللات، والتوابل، والمياه الغازية، والدهون المُهدرجة (السمن الصناعي)، والأطعمة الدسمة، والأغذية المُحمرة.

٥ – مُمارسة الرياضة البسيطة، ولعل ابسطها المشي ساعة يومياً، والبولنج.

٦ – تجنب التوقف عن مُمارسة الرياضة في الصيف حتى لا تتحول الكُتلة العضلية إلى دهون.

٧ – الابتعاد عن إتباع بعض الأنظمة الحديثة في عمليات إنقاص الوزن مثل ريجيم اليوم الواحد، وعدم الاعتماد على تناول الغذاء الواحد طوال اليوم، مثل تناول موز فقط أو بطاطس، وغيرها.

٨ – ضرورة التركيز على تناول خميرة البيرة الطازجة سواء خميرة الخباز أم في صورة أقراص مُجففة، لأنها تحتوي على أكثر من ١٨ نوع من الفيتامينات وبخاصة فيتامين (ب) المُركب، و١٤ عُنصر معدني، و١٦ حامض أميني، كما ويُمكن خلطها باللبن، أو الماء للحصول على تنظيم دقيق للأمعاء وبخاصة في حالة تناولها صباحاً على الريق.

٩ – شُرب كميات كبيرة من الماء وبخاصة قبل تناول الطعام علي الأقل بـ-٢٠ دقيقة لأنه يقضي على الإحساس بالجوع.

١٠ – لابد أن يحتوي ريجيم الصيف المثالي لإنقاص الوزن على مكونات الوجبات الثلاثة ٧٠% بروتينات، و٢٠% خضراوات، و١٠% فقط نشويات وسُكر.

وهذا الريجيم وجبتان فقط وهما كما يلي: –

الإفطار: طبق شوربة صغير، وشريحة من اللحم الخالي من الدهن، أو رُبع فرخة، أو ربع أرنب، أو ما يساوي هذه الكمية من السمك، ويُستحسن أن تكون مشوية، أو مسلوقة فالتحمير يُعقد الأمور أمام المعدة الخاوية، وطبق خضار مطهو (ني في ني) مع رُبع رغيف خُبز بلدي، وطبق سلطة صغير، وبُرتقالة أو عشر حبات فراولة، أو ما يساوي ذلك من أي فاكهة أخرى.

السحور: كوب زبادي مع ملعقة عسل أبيض، وست ملاعق فول مدمس مع قطعة توست، وقطعة جبن قريش، والفول المدمس هو وجبة السحور المُحببة لأنه يمكث بالمعدة والأمعاء لفترة طويلة، ويقضي على الشعور بالجوع كما إنه يحتوي على الفيتامينات، والبروتينات المُفيدة، ويُعطي الطبق منه ٢٧٠ سُعراً حرارياً .. وبطبيعة الحال فإنه يُفضل أن يكون السحور مُتأخراً أي بعد الثانية عشراً، والسُنة الشريفة تنصح بتأخير السحور حتى يتمكن الصائم من مقاومة الشعور بالجوع في الأيام الأولى للصيام، ويجب تجنب تناول الحوادق، والتوابل، والمخللات، والأطعمة الحريفة لأنها تُسبب الإحساس بالعطش أثناء الصيام.

وهُناك أشياء يجب الابتعاد عنها تماماً خلال شهر رمضان حتى

لا تحدث التخمة، أو التقلصات في المعدة، وزيادة الوزن وهي: –

١ – الإفطار على الماء المُثلج، وشُرب الماء بسرعة ثُم الهجوم مُباشرة على الأكل دفعة واحدة دون إعطاء الفُرصة لتتنبه المعدة.

٢ – تناول الأطعمة الدسمة، والمُحمرات، والمسبكات، وكُل ما يُشكل عبئا على المعدة، وشُرب العصائر، والمياه الغازية التي تؤخر الهضم، وتُسبب الانتفاخ.

ريجيم ناجح ومجرب

هذا برنامج مجرب ١٠٠ % ونتيجته ناجحة بإذن الله، وذلك عن تجارب وليست تجربه واحده فقط بل لأكثر من شخص، وهو رجيم كيميائي مُدته أسبوع، ويُمكنه أن يُخلصك من وزن قدره من ٤: ٦ كيلوجرام بالأسبوع وهو كما يلي: –

اليوم الأول: فواكه طازجة فقط، والكميه غير مُحدده، حيث يُمكنك أن تأكل من هذه الفواكه حتى تشبع.

اليوم الثاني: خضراوات فقط، والكميه أيضاً غير مُحدده.

اليوم الثالث: فواكه، وخضراوات وأيضاً الكميه غير مُحدده.

اليوم الرابع: موز، وزبادي، وبأي كمية.

اليوم الخامس: أرز مسلوق، وزبادي بأي كمية.

اليوم السادس واليوم السابع: لحوم مشوية (لكن بدون دهن)، أو أسماك مشوية، أو دجاج مشوي منزوع الجلد، وبأي كمية.

ملحوظة: مُمكن تناول الشاي والقهوة، ولكن بدون سُكر (أو بالسكر الدايت).

الريجيم اليابانى

يرى الكثير من أخصائيي التغذية أن المطبخ اليابانى من أكثر المطابخ توازناً على المستوى الصحي في العالم، فاليابانيون يأكلون نوعية أفضل من الطعام وبكمية أقل من مُعظم المطابخ الأخرى، ويُرجع البعض كثرة المُعمرين اليابانيين إلى نمطهم الغذائي الصحي، ويُذكر أن كمية السمك التي يأكلها اليابانى تبلغ ٥٠ ضعفاً لما يأكله الأوروبي .. وكذلك فإن كمية الأرز التي يأكلها تبلغ ١٧ ضعفاً لما يأكله الأوروبي أما الحبوب التي يتناولها فتبلغ ٣ أضعاف ما يتناوله الشخص في أوروبا، ولا تزيد الوحدات الحرارية التي يستهلكها اليابانى يومياً على ١٢٠٠ وحدة، بينما ترتفع لتصل إلى ٢٤٠٠ في أوروبا، وتزيد على ذلك في مُعظم الدول العربية، والريجيم اليابانى يجعلك تفقد من ٤ إلى ٥ كجم من وزنك الزائد، ويُؤكد أنصار الريجيم الياباني أن مُتبعه يفقد من ٤ إلى ٥ كيلوجرامات من وزنه خلال شهر دون أن يُؤثر ذلك على نشاطه العام، بل على العكس من

ذلك فالنظام يمنح طاقة كبيرة ويحول دون بروز البطن "الكرش" فهو مثالي لمُكافحة الانتفاخ، ولكن يتوجب على من يختار إتباع هذا الريجيم مُدة تزيد على أربعة أسابيع أن يتناول فُرصاً إضافياً من الحديد.

مبادئ الريجيم اليابانى

١ – اعتماد الأرز مصدراً للسُكريات النشوية بدلاً من الخُبز .. والأُرز يُساعد على التمتع بالطاقة، ومُمارسة الرياضة دون أن نُعانى من نوبات الجوع بشرط أن يتم تناوله مطهواً على البُخار بدون إضافة مواد دُهنية .. ومن الأفضل اختيار الأرز اليابانى أو التايلاندى والابتعاد عن الأرز الأمريكي.

٢ – الإكثار من تناول السمك والبيض والسلمون والجمبري وثمار البحر الأخرى فهذه الأطعمة تُوفر للجسم نوعاً جيداً من الحوامض الدُهنية التي تُساعد على خفض مُعدل الكولسترول بالدم، ومن الضروري تفادى تغليفها بالطحينة أو تناولها مقلية.

٣ – التعويض عن النقص الحاصل في الكالسيوم نتيجة فقر الريجيم اليابانى للألبان بتناول مياه معدنية غنية بالكالسيوم أو أقراص كالسيوم يومياً أثناء إتباع الريجيم.

٤ – تناول ٢ ثمرة فاكهة يومياً للحصول على الفيتامينات.

٥ – استخدام عُبوات الطعام التي يستخدمها اليابانيون لتناول الطعام فهي تُجبرنا على انتهاج طريقة مُختلفة في الأكل، فبواسطتها نأكل لُقيمات أصغر حجماً وكميات أقل ببطء، هذا إضافة إلى أنها مُفيدة لعملية الهضم، فلا نشعر بالانتفاخ مع نهاية الوجبة المتوسطة الحجم.

الحفاظ على التوازن الغذائي

١ – يسمح هذا النظام بفقدان الوزن الزائد مع الحفاظ على التوازن الغذائي، فالقسم الأكبر من الوحدات الحرارية يأتي من الأرز، ومن البروتينات ذات النوعية الجيدة كالأسماك، أما الأملاح والفيتامينات فيُمكن تأمينها عن طريق الفاكهة اليومية.

٢ – مما يُؤخذ على هذا النظام فقره إلى الخُضار الذي يحرم الفرد من الألياف الغذائية ويعرضه للإصابة بالإمساك، خاصة إذا كان يتناول الأرز يومياً.

٣ – يرى الأطباء أن الأشخاص الذين يُعانون من ارتفاع الكولسترول ينحصر استهلاكهم للجمبري على ثمرة واحدة يومياً.

نموذج للريجيم اليابانى لمُدة أسبوع

الإفطار: –

كوب لبن خالي الدسم + ثمرة فاكهة.

الغداء: –

١ – طبق صغير من سلطة الطحالب والخيار.

٢ – ٨ قطع من السوشى "قطعة من السمك المسلوق الملفوف برقاقة أرز صغيرة"، أو شريحة كبيرة من السمك أي نوع.

٣ – ثمرة فاكهة.

العشاء:

– طبق كبير من الحساء اليابانى مُتوفر في السوبر ماركت، أو سوكى ياكى وهو عبارة عن بصل ملفوف، ومجموعة أعشاب ذات نكهة طبيعية مُضاف إليها قطعة صغيرة من السمك.

ريجيم الأعشاب

هُناك الكثير من المُعتقدات المُتداولة بين الناس والتي نبعت مما يُسمى بالطب الشعبي القديم والذي يعتمد في المقام الأول على استخدام النباتات والأعشاب الطبيعية المختلفة، وهذه المُعتقدات وما تُقدمه من وصفات تُساعد على التخلص من الوزن الزائد.

ولا مانع من استخدام هذه الوصفات ولكن ليس كعلاج وحيد للسمنة، بل تُستخدم كعامل مُساعد مع الالتزام الكامل بالنظام الغذائي المحدد "الريجيم" + المُمارسة الرياضية المُناسبة والمُنتظمة، وإنه في حالة ظهور أي أعراض جانبية للوصفات الشعبية يجب

الامتناع عنها فوراً وعرض الأمر على الطبيب المُختص.

ويجب التأكيد على أنه من الخطأ الاعتقاد بأن هذه النباتات والأعشاب لا يُوجد لها أي أضرار جانبية وذلك لأنها أشياء طبيعية، لأنه من المعروف أن الكثير من النباتات أو الأعشاب الطبيعية تُوجد لها بعض المساوئ، كما أن استخدامها بطريقة غير سليمة أو زائدة عن الحد قد تُؤدى إلى ظهور الأعراض الجانبية، ومن أشهر هذه الوصفات الشعبية شُرب خل التفاح قبل الطعام للتقليل من الشهية، وتناول الترمس الجاف مع الماء الدافئ على الريق لإزالة الإحساس بالجوع طوال اليوم، وتناول ما يُسمى بالشاي الهندي "الزهرات" للتخلص من الإمساك، والتقليل من امتصاص المواد الدُهنية في الأمعاء، وغيرها من الوصفات المُتداولة بين الناس.

قواعد غذائية لتخسيس الخصر والأرداف

١ – قلل الأطعمة الدُهنية ويُفضل الامتناع عنها، فهي تحتوى على وحدات حرارية أكثر من أي طعام آخر، ولذلك يُفضل تناول اللحم والسمك المشوي أو المسلوق بدلاً من المحمر "المقلي" واللبن بدون دسم، حيث يحتوى كُل ١٥٠ ملل من اللبن الخالي من الدسم على ٢٧ وحدة حرارية، بينما في اللبن الكامل الدسم كُل ١٥٠ ملل تحتوى على ٩٥ وحدة حرارية، كما يجب أن يستعمل المارجرين النباتى بدلاً من الزبد، وعصير الليمون الحامض بدلاً من

مُتبلات السلطة، وبدلاً من البطاطس المقلية يُفضل تناول البطاطس المشوية أو المسلوقة.

٢ – قلل الحلويات والجاتوه والبسكويت الغنى بالسكر، الأطعمة الغنية بالسُعرات الحرارية ضارة بالجسم، كما ويجب تناول ثمرة فاكهة عند الشعور بالجوع بين الوجبات كي تشعر بالشبع وتحصل على قدر كبير من الطاقة.

٣ – اهتم بنوعية المشروب الذي تتناوله، وقلل من المشروبات التي تحتوى على الكثير من السُكر والمواد الغازية، وتناول ما لا يقل عن اللتر أو اللتر ونصف من الماء فذلك يُزيل السموم من الجسم، ويُحافظ على صفاء البشرة. ولكي تعرف إن كانت هُناك ضرورة لإنقاص مُحيط خصرك اتبع هاتين الطريقتين: –

١ – إذا أمكنك الإمساك بأكثر من ٢,٥ سنتيمتر من اللحم الزائد حول خصرك بين إصبعيك واقفة فهذا معناه ضرورة التخلص من عدة سنتيمترات، مع العلم بأنه لابد من وجود شيء من الشحوم في هذه المنطقة لتسهيل حركة الخصر.

٢ – قس خصرك وأردافك من عند أعرض جُزء، وإذا كان الفارق بين المنطقتين أقل من ٢٢ سنتيمتراً، فهذا معناه أنك بحاجة إلى أن تبدأ التمرينات والريجيم فوراً.

تخلص من سمنة الأرداف

١ – الوقوف مع فتح القدمين وثني الجذع على الجانبين مع تحريك اليدين على جانبي الجسم إلى أقصى مدى لأسفل مع استقامة الرُكبتين مع عدم تحريك القدمين وثبات وضع الرأس.

٢ – يُكرر هذا التمرين عشر مرات يومياً.

٣ – تمارين للحفاظ على رشاقة الجسم بعد الولادة.

٤ – يُمكن أن يعود جسم المرأة إلى طبيعته بعد ثلاثة أشهر من الولادة عن طريق مُمارسة التمارين الرياضية المُناسبة يومياً، لأنها تُساعد على تقوية عضلات المعدة وإرجاع الرحم إلى وضعه الطبيعي السابق قبل الولادة.

٥ – ينصح الأطباء النساء بممُارسة الرياضة بلُطف وتمهل، حيث تكون العضلات في البداية طرية ومُتمددة، كما ينصحون بالتوقف فوراً عن أداء تلك التمارين عقب الشعور بأي تعب أو ألم، ثُم مُتابعتها بعد الراحة.

مُلاحظات هامة للنساء

١ – لا يُمكنك مُمارسة تمرينات رياضية للمعدة إذا أجريت لك عملية قيصرية إلا بعد الولادة بأسبوعين، ويجب عليك استشارة الطبيب لمعرفة التمارين المُناسبة لك.

٢ – عليك مُتابعة التمارين لمُدة ثلاثة أو أربعة أشهر حتى يعود جسمك إلى وضع ما قبل الحمل والولادة مع العلم أن المُدة مُختلفة من امرأة إلى أخرى.

ريجيم الآيس كريم

يُؤكد عدد من خبراء التغذية أن (الآيس كريم) يمكن أن يكون جزءًا من النظام الصحي، لأنه يساعد على إذابة الدهون بإحلال الكالسيوم مكانها، ومُعظم أنواع الريجيم تكون كمية الكالسيوم فيها قليلة وتكاد لا تُذكر، فتحد بالتالي من مقدرة الجسم على حرق الدهون، ذلك لأن عدم حصول الجسم على الكمية الكافية من الكالسيوم يساعد الخلايا كثيراً على استهداف الدهون وتخزينها، ويُساعد على تكبير حجمها، فعند إتباع ريجيم الآيس كريم الذي يُسكت الرغبة المُلحة على الطعام بشكل مشبع وفعال يحصل الجسم على كفايته من الكالسيوم والمواد الطبيعية الأخرى.

كُل ما عليك فعله هو اختيار أصناف آيس كريم للإفطار أو الغداء أو العشاء مع مُراعاة حساب عدد السُعرات الحرارية الموجودة في الوجبة الغذائية حتى يتسنى إنقاصها من باقي السُعرات الحرارية المسموح بها طوال اليوم بحيث لا تتجاوز السُعرات الحرارية (١٥٠٠) سُعر حراري بالنسبة للنساء، و(٢٠٠٠) سُعر بالنسبة للرجال، وبذلك يُمكن إنزال عِدة كيلوجرامات من الوزن.

كما يُمكن تناول ما يُعادل كوباً واحداً بالنسبة للنساء وكُوباً ونصف الكوب للرجال، على أن يكون عدد السُعرات الحرارية للآيس كريم لا يتعدى ١٢٥ سعراً حرارياً للكوب، وقطعة من الدايت آيس كريم تُسكت لدينا الشعور بالجوع لفترة طويلة، ولقد أثبتت آخر الدراسات أن الأشخاص البُدناء الذين يخضعون إلى نظام خاص ويأخذون حبوب الكالسيوم البديلة قد نزل وزنهم بما يُعادل من ٢٦% إلى ٣٠%، وبما أن الآيس كريم يحتوي على الكالسيوم بكميات كبيرة مع النظام والأكل المُنظم، فهذا يُعجل من إنقاص الوزن بشكل كبير، وبخاصة إذا كان الكالسيوم من مُنتجات الحليب الطازج، وليست البديلة وقليلة الدسم.

أنقص وزنك ٣ كيلوجرامات شهرياً بالأعشاب

دون التعرض لمتاعب صحية يُقدم خبير العلاج بالأعشاب "أمين الحضرى زكى" هذه الوصفة، وراعى فيها جميع الاحتياطيات الخاصة بمرض السكر والضغط والكبد والروماتيزم، وهذه الوصفة هي ما يلي: – البلح الكابلى الهندي + جذور الراوند الصيني + الشمر والسنا مكى بشرط نزع بذور الكابلى، ثُم تُطحن هذه المُكونات طحناً مُتوسطاً باستثناء الراوند الصيني الذي يجب طحنه جيداً حتى يصير مثل البودرة، وتُخلط المُكونات بنسب مُتساوية، وتُحفظ في وعاء مُحكم الغلق وتُوضع أسفل بالثلاجة كى لا ينالها السوس، أما تناولها فكالتالي: –

الأسبوع الأول: – تُوضع ملعقة صغيرة من المطحون في قاع كوب زجاجي، ويُصب عليها الماء المغلي فوراً، ويُقلب المخلوط جيداً، كما ويُحلى بملعقة عسل نحل، ويُغطى لمُدة عشر دقائق، ثُم يشرب بعد وجبة الإفطار مُباشرة، ثُم تُكرر الجرعة قبل النوم.

الأسبوع التالي: يُكرر نفس العلاج وبنفس الكميات ولكن لمرة بعد الإفطار وأخرى بعد الغداء ومثلها بعد تناول العشاء مع مُلاحظة أنه قد يحدث عرض بسيط كالإسهال بدرجة خفيفة، وإذا حدث ذلك نُقلل الكمية حتى يزول العرض، كما أن الوصفة مُفيدة لتخفيض نسبة الكولسترول في الدم.

الفصل الثالث

الرياضة والتمارين ضرورة لابد منها

تمارين رياضية للكرش والأرداف

من الأفضل اللجوء إلى التمارين والريجيم لتصغير حجم الكرش، وهذه التمارين تصلح للمرأة والرجل معاً: –

التمرين الأول:

قف في وضع مُستقيم والساقان مُلتصقان، مع مد الذراعين للأعلى، ومن هذا الوضع مل بوسطك ناحية اليمين مع ضرورة أن تكون رُكبتيك مثنيتين قليلاً وأنت تقوم بهذا التمرين حتى لا تُؤذى ظهرك. وأنت في وضع الميل هذا شد جسمك قدر المُستطاع دون أن تُجهده، وبعد ذلك عُد إلى الوضع الأول، ثُم كرر ما قُمت به ناحية اليمين، ويُكرر التمرين ١٥ مرة في كُل اتجاه.

التمرين الثاني:

قف في وضع مُستقيم مع وضع الكفين على الأرداف، مل بالأرداف ناحية اليمين إلى أقصى حد مُمكن، ثُم مل بعد ذلك إلى الأمام واليسار، وبعد ذلك ارفع الفخذين للأمام ثُم كرر ذلك في الاتجاه العكسي، ويُكرر هذا التمرين ١٠ مرات.

التمرين الثالث:

قف في وضع مُستقيم وقدماك مُلتصقتان تقريباً، والأصابع مُتجهة للخارج مع الحفاظ على استقامة الظهر، وبالاستعانة بالذراعين اثن رُكبتيك ثُم أدر الجذع إلى اليمين ببُطء، وعُد إلى الوضع الأول مع استقامة الساقين، ثُم أعد التمرين ناحية اليسار، وكرر التمرين ١٥ مرة في كُل اتجاه.

التمرين الرابع:

قف في وضع مُستقيم وذراعك بجانبك مع فتح الساقين، وارفع الذراع اليُمنى لأعلى على أن تكون مُلاصقة لرأسك، وبعد ذلك شد جسمك لأعلى إلى أقصى درجة مُمكنة، استمر في هذا الوضع لمُدة ثانيتين، ثم استرخ، وأعد التمرين بالذراع اليُمنى، ويُكرر التمرين ١٠ مرات بكُل ذراع.

التمرين الخامس:

استلقِ على ظهرك مع ثنى الرُكبتين وافرد ظهرك، ولحماية العمود الفقري ضع كفيك في جانبي رأسك، ثُم ارفع رأسك وكتفيك عن الأرض ببطء وتأكد أنك لا تجذب رأسك بيديك حيث إن هذا يضر ظهرك ورقبتك، واستمر في هذا الوضع لمُدة ثانيتين، ثُم استرخى، ويُكرر التمرين ١٠ مرات.

التمرين السادس:

قف في وضع مُستقيم مع فتح الساقين، وارفع ذراعك جانباً، واستدر ببطء ناحية اليسار مع تثبيت الأرداف والإبقاء على الذراعين مُرتفعين، ثُم اثن ذراعك اليُمنى واتركها تدور مع جسمك، وأعد التمرين ناحية اليمين، ويُكرر هذا التمرين ٢٠ مرة كُل ناحية.

التمرين السابع:

قف في وضع مُستقيم مع فرد الذراعين جانباً في مستوى الكتفين، ومل بخصرك ناحية اليسار مع الانحناء للأمام والدوران، ثُم مل للأمام ناحية اليسار، وأخيراً للخلف، واستعن بذراعيك في عملية الأرجحة هذه، وعندما تتم دورة كاملة أعد التمرين ناحية اليمين، ويُكرر هذا التمرين ١٠ مرات في كل اتجاه.

تمارين للأرداف والساقين وتُنشط الدورة

١ – الجري في المكان على الأصابع.

٢ – رفع الساق لأعلى.

٣ – أجرى في نفس المكان.

٤ – استلقِ على الأرض وارفع رجليك في زاوية قائمة.

٥ – استرخِ على الظهر والذراعين على الأرض، وادفع رجلك إلى أعلى مع تلامس الرُكبتين.

٦ – اجلس على الأرض بِرُكبتيك على أن تلمس المقعدة قدميك وتُلقى النصف الأمامي إلى الأرض حتى تُلامس رأسك الأرض قدر الإمكان.

للحصول على أرداف مثالية

عليك بتكرار هذا التمرين عشر مرات يومياً ، للحصول على خصر نحيل للتخلص من السمنة في الأرداف، وهو كالآتي:–

الوقوف مع فتح القدمين وثنى الجذع على الجانبين مع تحريك اليدين على جانبي الجسم إلى أقصى مدى لأسفل، مع استقامة الرُكبتين مع عدم تحريك القدمين وثبات وضع الرأس.

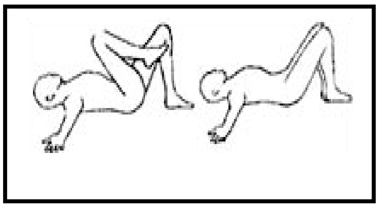
تمارين تفيد عضلات البطن

١ – أن تستلقِ على ظهرك على الأرض وترفع النصف الأمامى لأعلى حتى تلمس يداك قدميك قدر الإمكان.

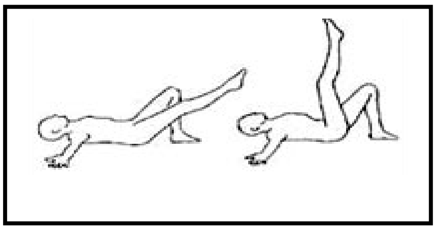
٢ – استلقِ على الأرض، وأرفع رجليك في زاوية قائمة وحاول أن تلمس رأسك رُكبتيك قدر الإمكان.

٣ – استلق على ظهرك مع وضع راحتى الكف على الأرض، ومد الذراعين على جانبي الجسم، وابدأ في رفع الساقين برفق مع تلاصق القدمين دون رفع الظهر، واخفض الساقين حتى يصلا إلى الأرض، وكرر ذلك فهو تمرين مُفيد لشد عضلات البطن والساقين.

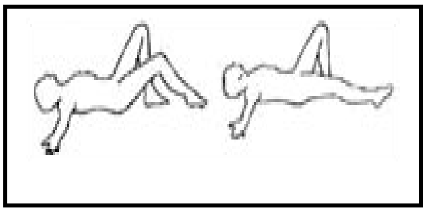
تمارين لتقوية عضلات البطن



استلق على ظهرك وافرد ذراعيك على الجانبين في مستوى كتفيك مع اتجاه كف اليد لأعلى.

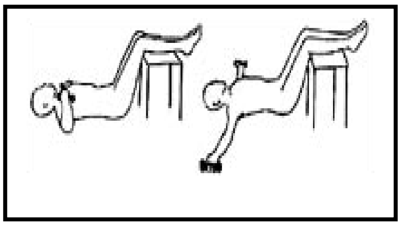


اثني رُكبتيك وباعد بينهما قليلاً مع ضم القدمين على الأرض، وابدأ الآن في سحب الحوض للخلف ورفع الرأس لأعلى مع سحب الكتفين للخلف ولأسفل "كما سبق"، واثبت عند هذا الوضع، واثني رُكبتك اليُمنى ناحية صدرك، وارفع ساقك اليُمنى ومدها لأعلى.

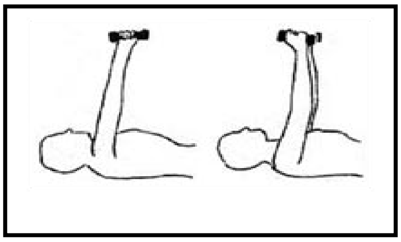


ابدأ بعد ذلك في خفض ساقك ببطء إلى الأرض، مع الحفاظ على مُلامسة ظهرك للأرض، مع سحب بطنك للداخل، واثني رُكبتك مرة أخرى ببطء، وعُد إلى وضع البداية، وكرر التمرين ٥ مرات، ثُم استخدم الساق اليسرى في التمرين لخمس مرات أخرى.

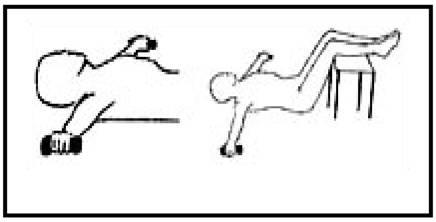
رشاقة الصدر والذراعين



استلق على الأرض وضع ساقك على كرسي أو ترابيزة، واسحب وسطك للخلف، وارفع رأسك لأعلى، ومد ذراعيك على الجانبين ليكونا بمستوى الكتفين، وامسك بكُل يد حديدة للتمرين **dumbbell** تزن حوالي واحد ونصف كيلوجرام، مع مُواجهة بدنك للأرض.

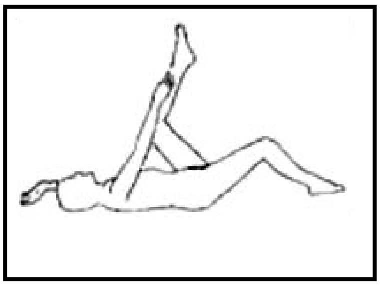


ابدأ في ثنى ذراعيك إلى الكتفين، مع مُراعاة عدم رفع كتفيك وكوع الذراعين من الأرض، وارفع ذراعيك لأعلى، ولامس كف كُل يد بالأخرى، ولف كف كُل يد للخارج.



احفظ ذراعيك ببطء حتى يصلا إلى الأرض، وبعد وصول ذراعيك للأرض، لف يديك للخارج حتى يُصبح كف اليد المُمسك بحديدة التمرين مُتجهاً لأعلى، وبعد اتجاه كف اليد لأعلى، ابدأ التمرين مرة أخرى.

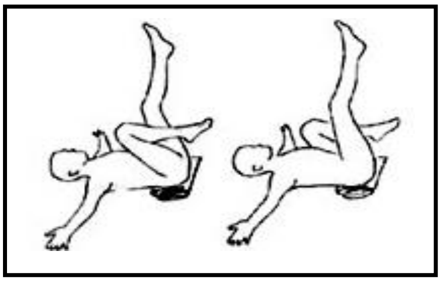
رشاقة الخصر والذراعين والساقين



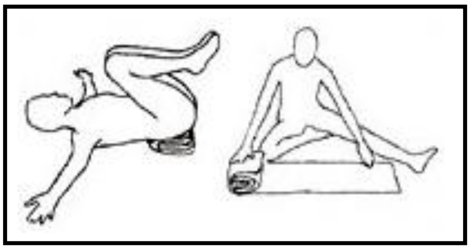
استلقِ على ظهرك، ومد ذراعك للخلف مع ارتخاء الكوعين، واتجاه كفى اليدين لأعلى، واثن رُكبتيك مع ضم القدمين معاً وطرحهما بعيداً عن رُدفيك على قدر المُستطاع، مع الحفاظ على مُلامسة ظهرك للأرض، مع الاحتفاظ بمُلامسة رأسك وكتفيك للأرض، وارفع ذراعك اليُمنى وساقك اليسرى لأعلى، ولامس بيدك طرف الساق المرفوعة، ولا تُحاول بذل جُهد عنيف في حالة صعوبة هذا التمرين، أو مُحاولة لمس أصابع القدم.

احفظ الذراع المرفوع للأرض، وعُد لوضع البداية، ثُم ارفع بعد ذلك الذراع والساق الأخرى، وحاول المُلامسة بالطريقة السابقة نفسها، وكرر التمرين ١٠ مرات لكُل ساق.

رشاقة الساقين

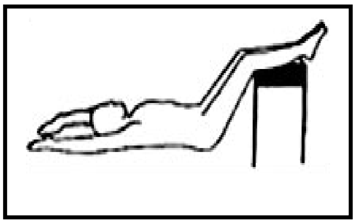


عند تأدية أي تمرين يستدعى رفع الساقين لأعلى فى الهواء، يجب ارتكاز الردفين على مسند أثناء التمرين، وأفضل لك الاستعانة في ذلك "بفوطتين طويلتين" مع ثنى إحداهما، ولف الأخرى عليها من الخارج، ثُم استلقِ على الأرض، وضع الفوطتين تحت ردفيك.

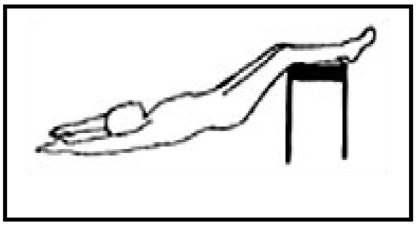


اثن رُكبتيك ناحية صدرك، وارفع إحدى الساقين لأعلى، ثُم اثنيها مرة أخرى كما كانت، مع رفع الساق الأخرى لأعلى في الوقت نفسه، واستمر في تبديل الساقين كأنك تقود دراجة، وكرر التمرين ٢٠ مرة، كما ويُمكنك احتساب كُل مرة ترتفع فيها الساق اليُمنى لأعلى دورة كاملة، وذلك لسهولة عد مرات التمرين.

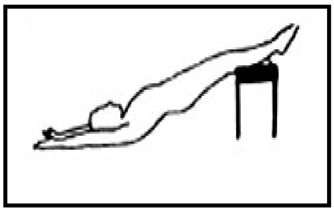
تقوية البطن



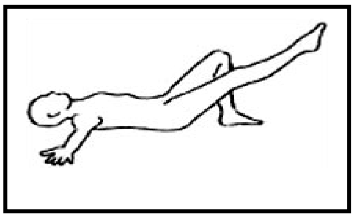
استلقِ على الأرض واسند ساقيك على "كرسي أو ترابيزة"، ومُد ذراعيك للخلف مع اتجاه كفى اليدين لأعلى.



ارفع ظهرك تدريجياً عن الأرض، وابدأ في ذلك من أسفل الظهر شيئاً فشيئاً حتى يرتفع ظهرك عن الأرض.

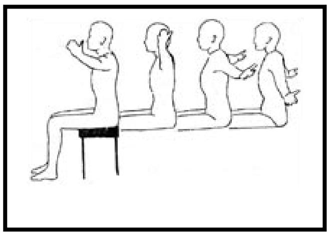


بعد رفع الظهر لأعلى شد جسمك تماماً مع أطراف أصابع اليدين حتى أطراف أصابع القدمين.



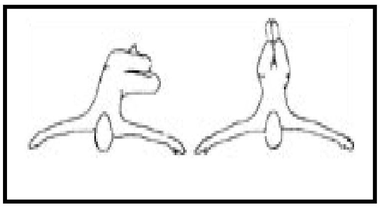
اخفض ظهرك للأرض، وابدأ الانخفاض من أعلى الظهر شيئاً فشيئاً حتى أسفل الظهر، واسحب بطنك للداخل في أثناء ذلك، وكرر التمرين خمس مرات.

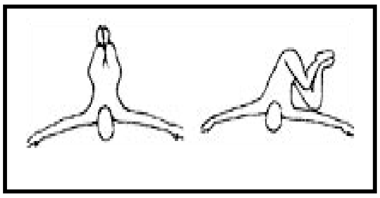
تحسين عضلات الكتفين



اجلس على مقعد، وضع قدميك على الأرض، ومد ذراعيك على الجانبين بمستوى الكتفين، مع اتجاه كفى اليدين لأعلى، وحرك ذراعيك في شكل دائري، لأعلى، ثُم للخلف ثُم لأسفل، وكرر التمرين ١٠ مرات.

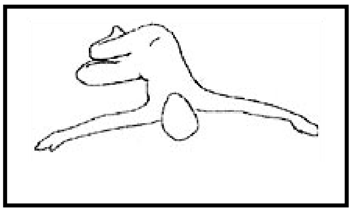
تحسين منطقة البطن والخصر والحوض





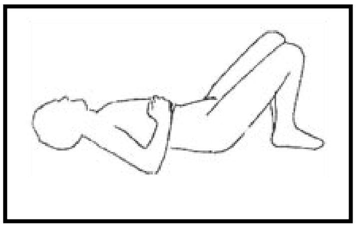
استلقِ على ظهرك، ومد ذراعيك على الجانبين بمستوى الكتفين مع اتجاه كفى اليدين لأعلى، واثنى رُكبتيك إلى صدرك، واسقط رُكبتيك على الجهة اليمنى حتى تُلامس الأرض، مع الاحتفاظ بوضع ذراعيك على الأرض على قدر المُستطاع.

اسحب رُكبتيك بعد ذلك على الأرض اتجاه كوع الذراع اليُمنى، واثبت قليلاً عند هذا الوضع، ومرر رُكبتيك للخلف وضمهما ناحية صدرك مرة أخرى.



اسقط رُكبتيك على الجهة اليُسرى حتى تُلامس الأرض، واسحبهما ناحية كوع الذراع اليسرى، واثبت قليلاً عند هذا الوضع، ثُم اثن رُكبتيك مرة أخرى إلى صدرك، وكرر التمرين ١٠ مرات.

تمرين للتنفس لتحسين عضلات الصدر والحجاب الحاجز



استلق على ظهرك، واثن الرُكبتين، وباعد بينهما قليلاً، وضُم قدميك معاً على الأرض، وضع يديك على صدرك، وابدأ في الزفير "طرد الهواء للخارج"، ولكن مع عدم دفع عضلات البطن للخارج أثناء ذلك، وستشعرين في هذه الحالة بحركة صدرك للداخل.

تمارين يومية تفيد جميع أعضاء الجسم

١ – الوقوف على بُعد مسافة من الحائط، ثُم فرد الذراعين، ثُم الانحناء إلى الحائط وراحة اليد على الحائط ثنى الكوعين.

٢ – الوقوف مع رجلين مشدودتين ومُتباعدتين، ورفع اليد إلى أعلى الاعتدال، ثُم رفع اليد الأخرى إلى أعلى.

٣ – الاسترخاء على الظهر ثُم ثنى الرُكبتين، وتحريك الرأس للأمام والرجوع خلفاً.

٤ – الذراع وراء الرأس، ثُم لمس اليد اليُمنى للرُكبة الشمال، ثُم رفع الظهر مع مُراعاة لمس الأرض.

٥ – الاسترخاء على الأرض مع ثنى الرُكبتين على الصدر مع القبض بيديك عليهما فوق البطن.

٦ – الاسترخاء على الأرض واليدين وراء الرأس، ثُم ثنى الرُكبة للوراء.

٧ – الاسترخاء على الأرض والقيام بهدوء، ثُم وضع اليدين بجانب الرجلين والرجوع إلى الوراء.

٨ – الاسترخاء على الأرض مع ثنى الرُكبتين، واليدين وراء الرأس، ثُم تحريك الرجل الشمال ناحية الرجل اليمين، والعكس مع مُراعاة فرد الأصابع.

٩ – استرخي على الأرض واقبض بيديك على الرُكبتين، ثُم اضغط على صدرك.

١٠ – الوقوف مع فتح الرجلين والثنى إلى الشمال، ثُم اليمين، ثُم ثنى اليدين وراء الرأس، ثُم انحنى إلى اليسار، ثُم إلى اليمين مع رفع اليدين، ثُم الثنى إلى الشمال، ثُم إلى اليمين مع مسك معصم اليد.

تمارين أسبوعية

هذه الرياضة عبارة عن تمارين يومية لا تتجاوز مُدتها الإجمالية نصف ساعة، وتناسب الذين لا يقومون بأي تمرين رياضي كبداية لبعث النشاط والحركة بالإضافة إلى تمارين أخرى يقوم بها الإنسان، وهو يعيش حياته الطبيعية، أما البرنامج فهو كالآتي: –

أولاً: السير كُل يوم مسافة ما مجموعه ٤: ٥ كيلومترات وليس بصورة مُتواصلة بالطبع كأن يسير الإنسان من منزله إلى المحل، أو إلى محطة "القطار أو الأتوبيس" ومن المنزل إلى المكتب .. وهكذا.

ثانياً: الوقوف لمُدة ساعتين في النهار، كالوقوف في الباص أو القطار أو المكتب، أو أثناء الانتظار عند التبضع، أو المطبخ أو السير على القدمين دون إرهاق أو تعب، واصعد درجة درجة على مهل، هذا بالإضافة إلى أنه من المُستحسن رفع أثقال معقولة الوزن كُل يوم لمُدة ٥ دقائق فقط. أما التمارين الرياضية التي يُمكن للإنسان القيام بها دون الحاجة إلى أية آلة رياضية "كالحبل والدراجة" مثلاً، هي رياضة سهلة، ويُمكن لأي شخص مُمارستها.

تمرين الحائط

قف مسافة ٣ أقدام تقريباً بعيداً عن الحائط، ثُم انحنى نحو الجدار، وضع راحتي يديك على الحائط وادفع الكوعين إلى الجانبين، هذا التمرين يُكرر من ١٠ إلى ١٥ مرة.

تمرين الرأس بين الركبتين

ويقتضى هذا التمرين وضع الكفين خلف الرُكبتين، ثُم الانحناء إلى الرُكبتين.

تمرين الأرض

ثبت قدميك تحت قطعة أثاث ثقيلة وحاول رفع الرُكبتين قليلاً، وضع الساعدين مكتوفين فوق المعدة، ثُم حاول الانحناء بالجسم قليلاً إلى الأمام والبقاء على هذا الوضع مُدة من ١٠: ١٥ ثانية.

تمرين لتليين العضلات

العضلات التي أتعبها الجلوس تحتاج إلى رياضة حتى لا يصيبها الترهل. ارفع أحد الساعدين فوق الرأس وكأنك تُحاول لمس سقف الغُرفة، ثُم أنزلها وارفع الأخرى وهكذا يُكرر هذا التمرين عِدة مرات.

وإذا شاء الشخص أن يجعل التمارين أكثر صعوبة أو جدية، فيُمكنه زيادة المُدة الإجمالية لهذه التمارين، مع العلم أن المُدة التي ينصح بها هي من عشر دقائق إلى ثلاثين دقيقة ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع.

للذين لم يُمارسوا أي نوع رياضي، هذا البرنامج صحي وجيد حتى لمن يشكو اضطرابات في الدورة الدموية أو القلب.

أما لمن يُريد حرق الدهون والشحوم من جسمه فعليه مُمارسة الرياضة حوالي ٤٥ دقيقة من ٣: ٤ مرات في الأسبوع، وذلك حسب الحاجة لتخفيض الوزن، وبشرط أن يتمتع بصحة جيدة.

وللمُحافظة على الرشاقة يُمكن مُمارسة الرياضة مُدة نصف ساعة على الأقل، ولمُدة ٣ مرات في الأسبوع.

تمارين لمنطقة الصدر والبطن

التمرين الأول:

١ – استلق على ظهرك.

٢ – ارفع الساقين بدون ثنى الركبتين.

٣ – أعد الساقين إلى وضعهما بدون ثنى الرُكبتين أيضاً.

٤ – يجب تكرار ذلك التمرين ٩ مرات على الأقل.

التمرين الثاني:

١ – استلق على ظهرك وثبت قدميك بشكل ثقيل.

٢ – ارفع الجُزء العلوي من جسمك بدون الاستعانة بالساعدين حتى تأخذ وضع الجلوس.

٣ – ارجع بجسمك إلى الخلف حتى يعود إلى وضعه الأول مرة أخرى.

٤ –كرر التمرين ١٢ مرة يومياً.

التمرين الثالث:

١ – قف مُعتدلاً واجعل قدميك مُتباعدتين بحوالى ٣٠ سم.

٢ – ارفع ذراعيك إلى أعلى فوق رأسك واجعل الكفين ملتصقين.

٣ – انحنى إلى أسفل ودع ذراعيك تمران بين ساقيك إلى الخلف بقدر الإمكان.

٤ – قف مُعتدلاً مرة أخرى واجعل ذراعيك فوق رأسك.

٥ – كرر التمرين كُلما أمكن.

التمرين الرابع:

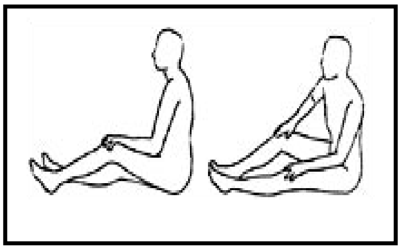
١ – قف معتدلاً وذراعيك إلى أعلى.

٢ – انحنى إلى أسفل ودع أطراف أصابعك تلامس قدميك.

٣ – قف معتدلاً مرة أخرى واجعل ذراعيك إلى أعلى.

اختزال دهون الرُدفين والفخذين

التمرين الأول:



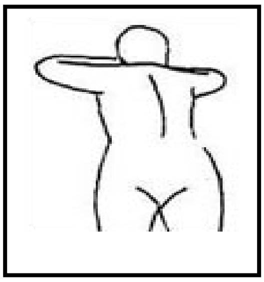
١ – اجلس على الأرض، واجعل ساقيك مُمدودتين أمامك، مع وضع اليدين فوق الرُكبتين.

٢ – حاول الآن "المشي" أو التقدم للأمام مُرتكزة على الرُدفين عن طريق مد الساق اليُمنى، ثُم دفع الساق اليُسرى أثناء الحركة، ثُم مد الساق اليُسرى، ودفع الساق اليُمنى، وهكذا.

٣ – استمر في التمرين مسافة عشرة "خطوات" للأمام، ويُمكنك ثني الرُكبة قليلاً أثناء حركة الساقين.

٤ – حاول الآن المشي للخلف عشر خطوات أخرى.

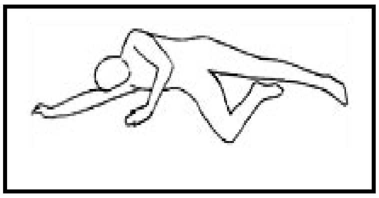
٥ – كرر التمرين ٤ مرات.

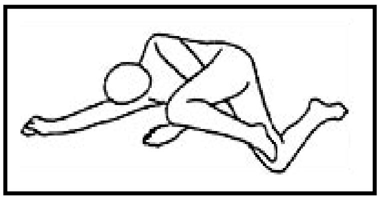


٦ – ارقد على بطنك، واجعل رأسك مُسندة على ذراعيك، مع وضع وسادة تحت بطنك، وشد الرُدفين معاً بقوة على قدر المُستطاع، ثُم أرخي العضلات ثانية وبالتدريج، ثُم كرر التمرين عشر مرات، واحرص دائماً على أن يكون ارتخاء العضلات تدريجياً.

ملحوظة: – لا تحاول أبدًا أداء هذا التمرين دون وضع وسادة تحت بطنك حتى لا تُؤلم عضلات الظهر.

التمرين الثاني:





١ – استعن في التمرين التالي بثُقل مُثبت عند مفصل الرُكبة.

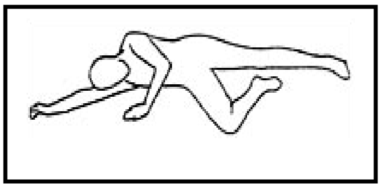
٢ – ارقد على جانبك مع وضع الرأس على ذراعك الممدود

أسفلك، مع الارتكاز بيد الذراع الأخرى على الأرض أمام صدرك.

٣ – اثنِ ساقك السفلى، ومد الساق الأخرى.

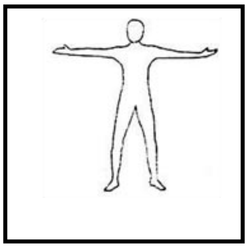
٤ – ارفع ساقك العُليا قليلاً لتكون بمستوى مفصل الفخذ.

٥ – ابدأ الآن في ثني الساق العُليا مع جذبها تجاه الصدر.



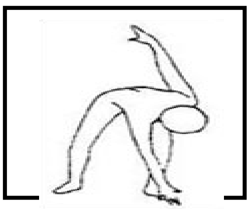
٦ – افرد الساق نفسها مرة أخرى لتكون بمستوى مفصل الفخذ، وكرر المد والثني ١٥ مرة مع مُراعاة عدم وضع الساق على الأرض أثناء هذه المرات.

٧ – كرر التمرين نفس العدد من المرات على الجانب الآخر من الجسم.



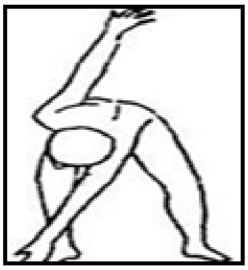
التمرين الثالث:

١ – قف على الأرض وباعد بين ساقيك مع ثني الرُكبتين قليلاً، ثُم مد ذراعيك على الجانبين، مع جعل كف اليد ناظرًا لأعلى.



٢ – لامس قدمك اليُسرى بذراعك اليُمنى، مع ثني الرُكبتين أثناء ذلك، ومد الذراع اليُسرى للخلف.

٣ – انهض مرة ثانية واتخذي نفس وضع البداية.

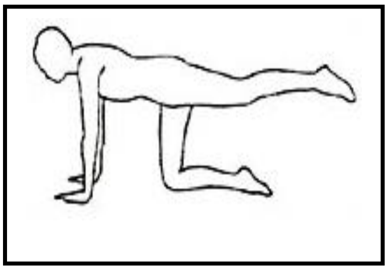


٤ – لامس الآن القدم اليُمنى بذراعك اليُسرى، مع ثني الرُّكبتين أثناء ذلك، ومد الذراع اليُمنى للخلف، ثُم اتخذ وضع البداية مرة أخرى وكرر التمرين ١٦ مرة.

التمرين الرابع:

١ – ارتكز بجسمك على يديك ورُكبتيك.

٢ – اثنِ رُكبتك اليُسرى ناحية صدرك.



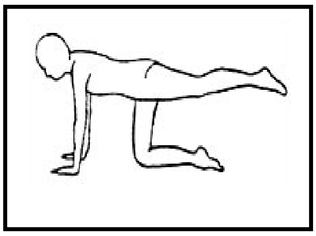
٣ – افرد ساقك اليُسرى للخلف، ولاحظ ألا تكون مُرتفعة عن مستوى الردف الأيسر، وكرر التمرين بساقك اليُسرى ١٠ مرات دون وضع الساق على الأرض، ثُم استخدم بعد ذلك الساق اليُمنى في التمرين ١٠ مرات أخرى، وحاول زيادة عدد مرات التمرين تدريجياً، واعمل علي تمرين كُل ساق من ١٠ إلى ٢٠ مرة.

التمرين الخامس:

١ – ارتكز بجسمك على يديك ورُكبتيك.

٢ – افرد إحدى ساقيك للخلف مع مُلامسة طرف قدمك للأرض.

٣ – ارفع الساق نفسها لأعلى لتكون بمستوى الرُدف.



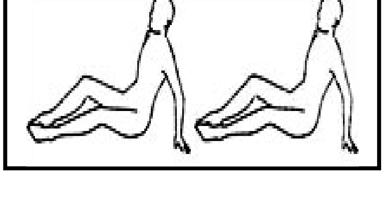
٤ – اخفض ساقك مرة أخرى للأرض، وكرر التمرين ١٠ مرات، واستخدم بعد ذلك الساق الأخرى في التمرين ١٠ مرات أخرى، وحاول زيادة عدد المرات في التمرين تدريجياً إلى ٢٠ مرة لكُل ساق.

لمنع احتكاك الركبتين

١ – يحدث احتكاك الرُكبتين أو تقوس الساقين للداخل مما يُؤدي إلى احتكاك الرُكبتين، ونتيجة للوضع الخاطيء للساقين، فسحب الفخذين للداخل وبصفة مُستمرة أثناء الوقوف والمشي يُؤدي إلى لف الرُكبتين للداخل مع الوقت ودوران سمانة الرجل للخارج.

٢ – وهذا بالتأكيد باستثناء وجود أي تشوه في عظام الساقين.

التمرين الأول:



١ – اجلس على الأرض ويداك ممددتان للخلف مع

الارتكاز بيديك على الأرض.

٢ – اثن رُكبتيك ولامس بطني القدمين ببعضهما.

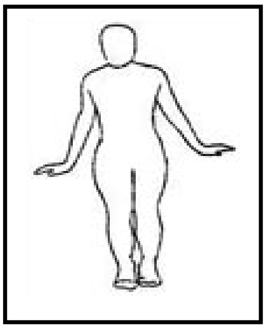
٣ – ادفع رُكبتيك لأسفل تجاه الأرض، مع تزحلق القدمين مُتلامستين.

٤ – ارجع مرة ثانية لوضع البداية، وكرر التمرين ١٠ مرات.

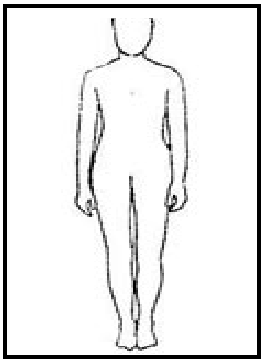
التمرين الثاني:

١ – اجلس على الأرض وذراعك ممددتان للخف مع الارتكاز بيديك على الأرض.

٢ – مد ساقيك للأمام واجعلهما مُتقاربتين، وكذلك القدمان.



٣ – ابدأ الآن في ثني رُكبتيك لأعلى، وحاول الثني لأعلى، وحاول أثناء ذلك مُباعدة الرُكبتين عن بعضهما مع الحفاظ على تلامس القدمين وتقارب "سمانة" كُل ساق لأخرى، اثبت الآن عند هذا الوضع، ثُم استرخي، وكرر التمرين ١٠ مرات.



التمرين الثالث:

١ – قف على الأرض، وضُم قدميك

لبعضهما، وثبت جسمك جيداً على الأرض.

٢ – حاول إبعاد الرُكبتين عن بعضهما مع خفض جسمك لأسفل قليلاً، واثبت الآن عند هذا الوضع، ثُم استرخي، وكرر التمرين ١٠ مرات، ويُمكنك مُزاولة هذا التمرين باستمرار في أي وقت عند انتظارك للأتوبيس أو المصعد.

الفصل الرابع
نصائح لنجاح الأنظمة الغذائية

وهذه النصائح هي: –

١ – لا تُهمل تناول طعام الإفطار، لأنك لو فعلت ذلك ستأكل كمية أكبر من طعام الغداء، أو ستضطر غالباً في فترة قبل الظهيرة لتناول بعض الأغذية الغنية بالدهون، والسكريات كالبطاطس (الشيبس) أو الحلويات، كما يجب أن تحرص على أن تختار لوجبة الإفطار المأكولات التي تملأ المعدة لتُعطيك إحساساً بالشبع لفترة طويلة، أي الأكلات الغنية بالألياف مثل الفواكه كالتفاح، أو رقائق الخُبز مع اللبن، أو الحبوب الكاملة مع اللبن مثل البليلة، أو البقول مثل فول التدميس.

٢ – اجعل تناول السلطة الخضراء شيئاً أساسياً في نظامك الغذائي اليومي لأنها تملأ المعدة، ولا تحتوى على سُعرات حرارية كثيرة، واجعل تناولها دائماً قبل وجبة الطعام وليس بعدها لتُعطيك إحساساً بالشبع، وتُقاوم إفراطك في تناول الطعام.

٣ – لا تكافئ نفسك بالطعام، لأن هذه العادة ستجعلك تشعر زيفاً بأنك جائع كُلما مررت بوقت عصيب.

٤ – حاول أن تستمتع بطعامك إلى أقصى درجة، لأن ذلك في الحقيقة يُزيدك شعوراً بالشبع، وحتى تُحقق ذلك اجعل ذهنك منصرفاً لما تأكله، واستشعر اللذة في كُل قطعة أو ملعقة طعام.

٥ – احرص دائماً على الذهاب لشراء حاجتك من الأغذية بعد الأكل وليس قبله، لأنك إذا ذهبت للشراء وأنت جائع ستشترى غالباً كميات وأصناف كثيرة من الطعام، أو احرص دائماً قبل أن تذهب للشراء على تحديد أصناف الطعام التي تريد شراءها.

٦ – تجنب إلى أقصى درجة استخدام السُكر الأبيض في التحلية، أو تناول المشروبات أو المأكولات المحتوية عليه، لأن السُكر الأبيض يؤدى إلى زيادة إفراز هرمون الأنسولين بالجسم وهذا يسبب إحساساً بالجوع وبدلاً من ذلك، خذ حاجتك من السُكريات من السكر الطبيعي الموجود بالفواكه لأنه يعالج بطريقة مختلفة داخل الجسم، كما أنه لا يُسبب أضراراً صحية مثلما يحدث في الإفراط في تناول السُكر الأبيض (السُكر المكرر) هذا علاوة على أن الفواكه تحتوى بالإضافة إلى السُكر، على نسبة مُرتفعة من الألياف التي تملأ المعدة وتُعطى إحساساً بالشبع.

٧ – املأ معدتك بالسوائل لأن بعض الناس يعتقدون أن كثرة تناول الماء يُسبب زيادة وزن الجسم، وبناءً على ذلك يفسرون زيادة وزن الجسم بسبب تناول المياه الغازية، وهذا غير صحيح تماماً،

فتناول الماء لا يُزيد من وزن الجسم بدرجة تؤدى إلى البدانة لأن الماء لا يختزن بالجسم، كما تختزن الشحوم، إلا في بعض الحالات المرضية، وبالتالي فإن الزائد منه عن حاجة الجسم يخرج مع البول، كما أن الماء لا يحتوى على أية سعرات حرارية، أما سبب ارتباط تناول المياه الغازية بالسمنة، فيرجع إلى احتواء المياه الغازية على سُكريات، وبالتالي على قدر مُرتفع من السُعرات الحرارية، والحقيقة أن تناول الماء والسوائل غير المحلاة عموماً، كالحساء، يمكن أن يحد من الشهية، وبالتالي يُساعد على التخسيس، ولذا ننصح بتناول كوب ماء أو أكثر، أو طبق حساء قبل تناول الطعام للإحساس بالامتلاء، وكذلك في مُعظم الأوقات التي تشعر فيها بالجوع، فتناول كوباً من الماء بدلاً من تناول أي طعام.

٨ – تأكد يومياً من أنك تأخذ قدراً كافياً من المأكولات الغنية بالألياف لتُقلل من شهيتك للطعام مثل الفواكه، والخضراوات، والمخبوزات من الدقيق الأسمر، والحبوب الكاملة.

٩ – أضف لغذائك اليومي قدراً وفيراً من الأغذية بالماء لتُعطيك إحساساً بالشبع، مثل الخس ومُعظم خضراوات السلطة، والفواكه، والموالح، والبطيخ، والكنتالوب.

١٠ – لا تستخدم الطعام كمُهدئ، فيقول علماء النفس إن بعض الناس يجدون في مضغ الطعام تخفيفاً لمتاعبهم النفسية، وأن

هذه العادة تبدأ منذ فترة الطفولة، فإذا كُنت واحداً من هؤلاء فحاول أن تتخلص من هذه العادة لتساعد نفسك على إنقاص الوزن، أو يمكنك عند الغضب مضغ بعض الأغذية منخفضة السعرات الحرارية، مثل الخس أو أعواد الجرجير، أو البقدونس.

١١ – اجعل وقت تناول الطعام هو الوقت الوحيد الذي تُفكر فيه في الطعام، وذلك بمعنى أن تتجنب التفكير، أو الحديث عن الطعام فيما بين الوجبات، أو تتجنب كذلك مُشاهدة الإعلانات التليفزيونية عن الأطعمة، أو تتجنب عموماً كُل ما يُثير فيك الرغبة للأكل.

١٢ – حاول أن تتعود على مُمارسة رياضة المشي بعد وجبة الطعام الرئيسية ، لتُساعد نفسك على استهلاك كمية من السُعرات الحرارية التي اكتسبتها من الطعام.

١٣ – احرص دائماً على جعل الطعام بعيداً عن الرؤية، فمثلاً ضعه في الثلاجة ملفوفاً بالورق بدلاً من وضعه في عبوات بلاستيكية شفافة.

١٤ – حاول الالتزام بموعد ثابت ومكان مُحدد لتناول طعامك لأن ذلك يُساعد على الالتزام بنظامك الغذائي.

١٥ – حاول أن تكون بطيئاً في تناول طعامك على المائدة مع

الآخرين بحيث تنتهي من الأكل معهم أو بعدهم لأنك لو انتهيت قبلهم ستضطر غالباً لتناول المزيد لمشاركتهم في الأكل، أو لإغراء الطعام لك.

وفيما يلى مجموعة من الإرشادات التى تساعدك على الحصول على أكبر قدر من الألياف من الخضراوات والفواكه والحبوب: -

١ - كُل دائماً الغذاء في صورته الطبيعية، لأن الأغذية المحفوظة أو المُعلبة أو المحولة لعصائر تفقد جزءاً من الألياف كما تقل قيمتها الغذائية بوجه عام.

٢ - تذكر أن أغلب ما نُهمل تناوله من أجزاء الفاكهة أو الخضراوات التي يُمكن أكلها تكون عادة أغنى الأجزاء بالألياف، وأحياناً بالفيتامينات والمعادن، ومن أمثلة ذلك (قشر التُفاح، وقشر البطاطس، وقشر الجزر، والأغشية البيضاء للموالح كالبُرتقال واليوسفي)، فلا تُهمل تناول هذه الأجزاء لأنها غنية جداً بالألياف، ولمحاولة الاستفادة بأكبر جُزء من قشر البطاطس، تُغسل البطاطس، وتُسلق بقشرها، ثُم تُنزع عنها طبقة القشرة الرقيقة.

٣ - حاول كذلك ألا تُهمل تناول سيقان بعض الخضراوات لغناها بالألياف مثل سيقان القرنبيط، أو الكرنب، والخرشوف.

٤ – تُعتبر بذور الفاكهة عادة من أغنى مصادر الألياف، ولذلك احرص على تناول الفواكه ذات البذور الدقيقة الصالحة للأكل مثل الفراولة والكيوى.

٥ – خُذ حاجتك من البروتينات من الحبوب إلى جانب اللحوم وذلك مثل العدس، واللوبيا، والفاصوليا الناشفة لاحتواء هذه الحبوب على نسبة مُرتفعة من الألياف.

٦ – احرص على تناول الخُبز الأسمر بدلاً من الخُبز الأبيض، وكذلك المخبوزات المصنوعة من الدقيق الكامل أي من القمح مع الردة.

٧ – اجعل غذاءك يعتمد أساساً على تناول الحبوب، والخضراوات، والفواكه، والخُبز الأسمر بدلاً من أن يكون الاعتماد على اللحوم كأساس للوجبة الغذائية.

أطعمة غنية بالألياف ونسبتها بها

١ – كورن فليكس ثلاثة أرباع فنجان ١,٧ .

٢ – خبز أسمر شريحة ٣,٠ .

٣ – لوبيا مطبوخة نصف فنجان ٤,١ .

٤ – عدس نصف فنجان ٢,١ .

٥ – قرنبيط نصف فنجان ١,٢,

٦ – جزر نصف فنجان ٠,٦ – ٠,٨.

٧ – سبانخ نصف فنجان ٠,٥.

٨ – طماطم ثمرة صغيرة ٠,٦.

٩ –كرنب ١٠٠ جرام ١,٠.

١٠ – خيار ١٠٠ جرام ٠,٤.

١١ – أوراق خس ١٠٠ جرام ٠,٥.

١٢ – فجل ١٠٠ جرام ٠,٨.

١٣ – تفاح ١٠٠ جرام ١,٠.

١٤ – برتقال ١٠٠ جرام ٠,٠٣.

ابحث عن نكهة جديدة لطعامك تغنيك عن استخدام الدهون

أغلب الناس يميل إلى أكل الدسم لأن أهم فائدة للدهون في الطعام أنها تُعطى الطعام مذاقاً طيباً، وتجعله ليناً، وهذا بصرف النظر عن فوائد الدهون داخل الجسم مثل فائدتها في مساعدة الجسم على امتصاص بعض الفيتامينات والاستفادة منها، ولكن بالتأكيد فإن هُناك بدائل أخرى يُمكن أن تُكسب الطعام مذاقاً طيباً دون استخدام الدهون (الزيوت، أو السمن)، أو استخدامها بنسبة محدودة، كما أن

هناك وصفات مختلفة للطهي يُتقنها الخُبراء في هذا المجال يُمكن أن تجعلنا نستمتع بطعامنا رغم استخدام كمية بسيطة من الدهون.

وهذه بعض الاقتراحات الهامة: –

١ – جرب مثلا إكساب النكهة لطعامك باستخدام أعشاب طازجة بدلاً من الأعشاب المجففة، لأن الأعشاب الطازجة لها نكهة أقوى من الأعشاب المُجففة ،وذلك مثل الزعتر الأخضر، والبقدونس، والنعناع، والريحان، والكرفس، والحصالبان، وغير ذلك من الأعشاب العديدة في صورها الخضراء الطازجة، والتي تدخل في إعداد العديد من الوجبات في بعض المطاعم الشرقية والغربية، فجرب استخدامها في إعداد بعض الوجبات كالأسماك، والدجاج، والأرز، والمكرونة، والحساء، واستمتع بنكهة جديدة وغذاء صحي.

٢ – لاحظ حقيقة مُهمة وهى أن عملية الطهي والتسخين تُقلل النكهة، لذا فإنه من الأفضل في حالة اشتهائك لطبق أرز، أو مكرونة، أو "خضار" بالزبد، أو السمن، أن تُضيف الزُبد للأكل بمجرد الانتهاء من الطهي ولكن بكمية بسيطة جداً، وذلك سيجعلك تشعر بدرجة أكبر بمذاقها، أما إضافة الزيت أو السمن للطعام أثناء عملية الطهي فإنه يجعلك تحصل على كمية كبيرة من الدهون نظير قدر أقل من النكهة (وتذكر أن استثناء تناول الدهون هو النظام الأفضل للريجيم).

٣ – استخدم الفلفل الأسمر، أو الشطة الحمراء وغيرهما من التوابل أو الصلصات الحريفة لزيادة نكهة الطعام، وهذا هو أساس المطعم المكسيكى.

٤ – اتبع أكل المواسم، وهذا بمعنى أن تأكل الفاكهة أو الخضراوات وفقا لمواسم نموها لأن ذلك يجعل لها نكهة أفضل وأقوى.

٥ – لاحظ أن عملية تخزين الأطعمة لها أهمية بالنسبة للجودة والنكهة، ومن أهم قواعد التخزين الجيد، جعل الطعام ملفوفاً بورق حافظ، أو موضوعاً في عبوة مُغلقة حتى لا يمتص روائح الأغذية الأخرى المُحيطة به.

٦ – اجعل يديك (خفيفة) في استخدام المايونيز، والموستاردة، والسوس، وخلافه، ولاشك في أن أجسامنا أصبحت تتلقى كماً هائلا من السُعرات الحرارية، والدهون، والكوليسترول بعدما ترك الكثيرون منا، خاصة الشباب "سندويتش الفول" واتجه إلى أكل الهامبورجر، والبطاطس المحمرة مع الموستاردة، والمايونيز، والصلصة، وخلافه من السلطات، والأغذية ،والحقيقة أن الإقبال زاد بدرجة واضحة على استخدام هذه الأنواع من المشهيات، دون أن يدرى البعض أنها تحتوى عادة على نسبة مرتفعة من الدهون والسعرات الحرارية، فهل تعرف أن مقدار ربع فنجان من الموستاردة

أو ما شابهها من الكريمات اللاذعة يحتوى على حوالي ٦ جرامات من الدهون، وحوالي ٨٠ سُعراً حرارياً، أما الصلصة (الكاتشب) فإنها لا تحتوى عادة على أي دهون (بالنسبة لأغلب الأنواع) لكنها تحتوى على حوالي ٣٥ سُعراً حرارياً، أو أكثر لكل ربع فنجان، فإذا كُنت تميل لهذه النوعية من الأغذية فنقترح عليك بعض الإرشادات والبدائل لتجنب تأثيراتها السلبية، وهذه البدائل كما يلي: –

١ – عندما تأكل شرائح البطاطس المحمرة فحاول أن تكتفي بوضع أطرافها في عبوة الصلصة، ولا تستخدم المايونيز، أو الموستاردة.

٢ – يُمكنك تجهيز موستردة (كريم لاذع) أقل احتواء على الدهون والسعرات الحرارية، وذلك بتكوين خليط يحتوى نصفه على الموستاردة، والنصف الآخر يحتوى على زبادي منزوع الدسم.

٣ – عند استخدام أغطية السلطات احرص بصفة عامة على استخدام كميات قليلة، وبخاصة مع استخدام زبد الفول السوداني لأنها تحتوى على كميات مُرتفعة من السُعرات الحرارية، وبالتالي تكون هُناك فُرصة كبيرة لاكتساب وزن زائد.

٤ – ابحث في المحلات عن بدائل لأغطية السلطات، والمايونيز من الأنواع منزوعة أو قليلة الدسم.

٥ – عند تجهيز طبقة سلطة خضراء في المنزل قلل على قدر الإمكان من وضع الزيت، ولتحسين النكهة أكثر ضع قليل من خل التفاح، أو عصير الليمون (ويُفضل استخدام خل التفاح للراغبين في إنقاص الوزن).

٦ – عندما تشتاق لاستخدام أغطية من الكريمات فيمكنك أن تستخدم بدلاً من ذلك زبادي منزوع الدسم مخلوطاً بأعشاب وتوابل مُختلفة كالبقدونس، والثوم، والزعتر، وعصير الليمون، فجرب هذا النوع البديل الصحي، وغالبا سيعجبك مذاقه.

٧ – بدلاً من إضافة المايونيز لطبق المكرونة أضف صلصة خضراوات سميكة حريفة لتعويض النكهة.

٨ – لتجهيز مايونيز قليل الاحتواء على الدهون استغن عن استخدام الكريمات الدسمة، واستخدم خليطاً من الزبادي المنزوع الدسم مع جبن ريكوتا من النوع منزوع الدسم.

٩ – عند تجهيز وجبة ما تتطلب استخدام كريمة أو قشدة يُمكنك أن تستخدم بدلاً من ذلك لبن منزوع الدسم أي منزوع القشدة، أو لبن بودرة منزوع الدسم.

الفهرس